スチームオーブンレンジ

Panasonic

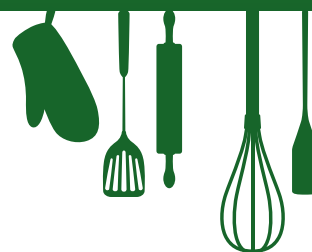
取扱説明書

家庭用スチームオーブンレンジ

品番 NE-BS901

もっと手軽に、もっとおいしく

レンジ使いこなし術

NE-BS901

保証書別添付

このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

■取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。

■**ご使用前に「安全上のご注意」（5～11 ページ）を必ずお読みください。**

■保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。

■ご使用中、異常を感じたら使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、販売店に点検をご相談ください。

■保証とアフターサービスは、74 ページをご覧ください。

パナソニックの会員サイト「**CLUB Panasonic**」で「**ご愛用者登録**」をしてください。（2ページご参照）

下ごしらえも調理も… 毎日の使いかた

自動

28ページ あたためる

●自動調理メニュー一覧 ⬇ 27ページ

あたためを使い分けよう

ごはんやおかずを
- 28 ●スピーディーに
- ●1品のエコナビ運転
- 30 ●ごはんやおかずを同時に
- ●2品のエコナビ運転
  - ・40℃以下の設定のしかたは異なります。
- 34 ●あたためるときの注意とコツ

まわして選び押す

メニューに合わせて
- 1品を10～90℃のお好み温度に
  - 32 ●「6 お好み温度」
- ごはんやおかずをスチームでしっとり
  - 33 ●「1 スチームあたため」
- 牛乳やコーヒー、お酒などを
  - 36 ●「2 飲み物」「3 酒かん」
- 中華まんをフワッとしっとり
  - 38 ●「4 中華まんあたため」
- フライや天ぷらをカリッと
  - 39 ●「5 フライあたため」

40 肉や魚を解凍する
- 40 ●「7 スチーム解凍」

42 野菜をゆでる
- 42 ●「8 ゆで葉果菜」「9 ゆで根菜」

44 自動メニューで調理する
- 44 ●自動メニューの基本的な使いかた

手動

46 レンジで加熱する
- 46 ●「800～150W」
- ●「300Wスチーム」
- 47 ●強火と弱火を組み合わせて

48 スチームで蒸す

49 スチームプラス
オーブン グリル 調理で火の通りやケーキなどのふくらみをよくしたいときに

50 グリルで焼く
- 両面を焼く
  - 50 ●「両面上段」「両面中段」
- 上面だけを焼く
  - 51 ●「上面」
- 下面だけを焼く
  - 51 ●「下面」

52 オーブンで調理する
- 52 ●予熱ありで
- 54 ●予熱なしで
- 55 ●スチームを使って発酵させる

56 手動加熱するときの目安時間
自分で時間などを合わせて…

●本書に掲載の写真やイラストは、実物と異なる場合があります。写真は盛り付け例です。
●お料理をするときは、記載の分量や食品の置きかたをお守りください。分量や置きかたが違うと上手にできない場合があります。

もくじ

■料理レシピ編は、裏表紙からご覧ください。

表示部に「デモ」と表示されているとき：
店頭用モードのため調理できません。➡ P.16
【解除方法】①ダイヤルを左にまわし、「レンジ」に合わせる。
②「あたため・スタート」ボタンを4度押す。
③「取消」ボタンを4度押す。

付属品・別売品

⚠注意

レンジ(電波)を使う加熱では、容器や付属品だけで動作させない

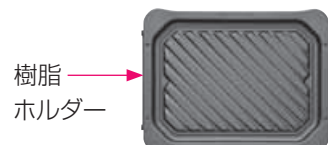
火花が出て、庫内底面が赤熱により、異常高温になるため、やけどのおそれがあります

●故障を防ぐため、安全機能が働き、停止することがあります。

付属品

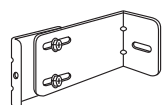
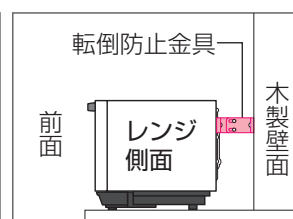
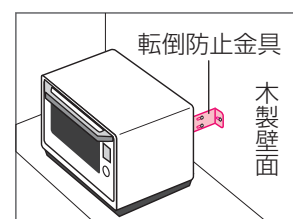
角皿 2枚
品番：A0603-1S30
●熱変形防止のため平らではありません。

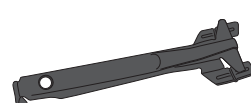
電波を使うレンジ加熱調理では、火花が出るため使えません。

グリル皿(「グリル皿」と刻印) 1枚
品番：A443S-1S30

オーブンで使用しないでください。
260℃以上の設定の場合、側面のホルダーが高温になり、変形するおそれがあります。

●角皿、グリル皿の使いかたについて➡ P.12、13

別売品

転倒防止金具C
(電子レンジと木製壁面とを固定する金具)
品番：A195A-1K20
希望小売価格：1,000円(税抜き)
●地震対策としてもお使いください。

●設置イメージ

ミトン 2枚
品番：A060M-1R50
希望小売価格：1,500円(税抜き)

取っ手
品番：A0604-1E00
希望小売価格：800円(税抜き)

クエン酸(40g×2袋)
品番：SAN-80
希望小売価格：280円(税抜き)
●食品添加物につき、食品衛生上無害です。

希望小売価格は2014年3月現在

●写真やイラストは実物と異なる場合があります。

●付属品や別売品は、販売店でお買い求めいただけます。
パナソニックの家電製品直販サイト「パナソニック ストア」でもお買い求めいただけます。

パナソニックグループのショッピングサイト

http://jp.store.panasonic.com/

安全上のご注意 (必ずお守りください)

人への危害、財産への損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

危険	「死亡や重傷を負うおそれが大きい内容」です。
警告	「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。
注意	「軽傷を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を、次の図記号で説明しています。(次は図記号の例です)

	してはいけない内容です。
	実行しなければならない内容です。
	気を付けていただく内容です。

⚠危険

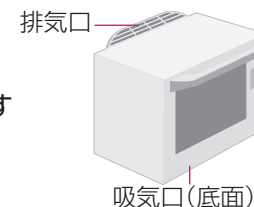
自分で絶対に修理・分解・改造をしない

感電や発火、異常動作によるけがのおそれがあります

故障した場合は
お買い上げの販売店にご相談ください。

吸気口・排気口・製品のすき間に針金などの金属物や異物、指を入れない

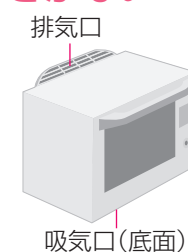
高圧部があり、感電やけがのおそれがあります

異物が本体に入ったら
まず電源プラグを抜いてお買い上げの販売店にご相談ください。

⚠警告

設置するとき

吸気口・排気口はふさがない

火災の原因になります

ごみ、ほこりなどで吸気口・排気口がふさがれないようこまめにお手入れしてください。

燃えやすい物や火気の近くでは使わない
(たたみ、じゅうたん、テーブルクロスの上、カーテンなど)

ヒーター使用時は、高温になり、引火や火災の原因になります

スプレー缶などの近くで使わない

ヒーター使用時の熱で、引火や爆発のおそれがあります

水のかかる場所では使わない

感電や漏電の原因になります

アースを確実に取り付ける

故障や漏電のときに、感電のおそれがあります

アース線は
●アース端子に接続する。また、転居などの際も忘れずに取り付ける。取り付けかたは➡ P.14
●ガス管や水道管、電話や避雷針のアースなどと、絶対に接続しない。(法令で禁止されています)
●アース端子がないとき、湿気が多い場所、水けのある場所では、アース工事が必要。➡ P.12を必ずお読みください。

次ページへつづく

安全上のご注意 必ずお守りください

⚠ 警告

レンジ（電波）の加熱時は

食品を加熱しすぎない

発火・発煙のおそれがあります

●以下の場合、自動で加熱しない
- 少量や指定分量※1以外の食品
- 50g未満の食品（45℃以上に設定してあたためるとき）
- ふた、およびふた付きの容器での加熱※2

※1 指定分量はメニューによって異なります。各ページを参照してください。
※2「18 茶わん蒸し」など、ふたが必要な自動メニューもあります。各ページを参照してください。

「レンジ」では、設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する

食品の分量に対して、加熱時間が長いと、発火や発煙のおそれがあります

●特に、少量の加熱時、油脂の多い食品・液体、さつまいもなどの根菜類の加熱には気を付ける。

飲み物などの加熱時、やけどを防ぐために（突沸に注意）

飲み物を加熱しすぎない

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

●牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水などを自動であたためるときは、必ず、「2 飲み物」で加熱する。
➡ P.36

●お酒を自動であたためるときは、必ず、「3 酒かん」で加熱する。
➡ P.36

油脂の多い食品・液体※や、粒入りスープを加熱するときは以下の方法で加熱する

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

●ラップをして、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱する。

※バター・生クリーム・オリーブ油など

「レンジ」で加熱するときは、設定時間を控えめにする

加熱しすぎると、加熱後、取り出したあとに突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

容器は庫内中央に置き、広口で背の低い容器に8分目まで入れる

端置きや、少量の加熱は沸とう、沸とうによる突然の飛び散りの原因になります

加熱前、加熱後は必ずスプーンでかき混ぜる

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

⚠ 警告

レンジ（電波）を使う加熱時の破裂を防ぐために

ゆで卵（殻付き・殻なし）は加熱しない

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります

殻付きの卵は自動メニュー「16 温泉卵」と「17 ゆで卵」のスチーム加熱以外では加熱しない

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります

卵は必ず割りほぐす

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります

ぎんなんなど、殻や膜のある食品は割れ目を入れる

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります

ビン・容器のふたや、ネジ式のせんは外す

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります

●密閉状態にならないようにする。
●レンジ用のふたやラップをするときは、すき間をあける。

電源プラグ・電源コードなどは

電源コードや電源プラグを傷付けない

（加工する、排気口などの高温部に近づける、無理に曲げる、ねじる、引っ張る、重い物を載せる、束ねる、はさみ込むなど）

傷付いたプラグは使わない

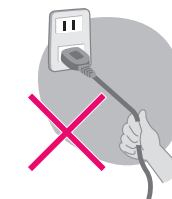
破損による感電、ショートして火災などの原因になります

修理は販売店にご相談ください。

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

感電のおそれがあります

電源プラグを抜くときは、コードを持って引き抜かない

感電や、ショートによる発火のおそれがあります

電源は、延長コードを含め、定格15A以上・交流100Vのコンセントを必ず単独で使う

異常発熱による火災の原因になります

〈タコ足配線は禁止〉

電源プラグは、根元まで確実に差し込む

感電や発熱による火災の原因になります

ゆるんだコンセントは使わないでください。

電源プラグのほこりは、乾いた布で定期的に確実に取る

ほこりに湿気がたまり、絶縁不良で火災のおそれがあります

長期間使用しないときは、電源プラグを抜く

絶縁劣化で火災の原因になります

次ページへつづく

安全上のご注意 必ずお守りください

⚠ 警告

次の点もご注意ください

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない
やけど、感電、けがのおそれがあります

本体のお手入れは、電源プラグを抜き、庫内が冷めてから行う
やけど、感電、けがのおそれがあります

ドアに乗ったり、ぶら下がったりしない
電子レンジが転倒、落下し、けがのおそれがあります

ベビーフードや介護食をあたためるときは、加熱後、かき混ぜてから温度を確認する
やけどのおそれがあります

異常・故障時には

直ちに使用を中止し、電源プラグを抜く
発火や発煙、感電のおそれがあります

異常・故障例
●電源コードやプラグが異常に熱くなる。
●異常なにおいや音がする。
●ドアに著しいガタや変形がある。
●触ると電気を感じる。

すぐに販売店へ点検・修理を依頼してください。

⚠ 注意

設置について

転倒や落下をさせない
けが、感電、電波漏れの原因になります

●不安定な場所に置かない。
●置き台からはみ出さない。
●ドアに無理な力を加えない。

●転倒防止金具C（別売）をご利用ください。➡ P.4

万一、転倒・落下したら
外部に損傷がなくてもそのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。

⚠ 注意

設置について（つづき）

本体上面、壁との間は下表以上の距離を確保する
過熱による壁などの焦げや変形、発火などの原因になります

●本体の上には物を置かない。
●熱に弱い物やカーテンのそばに置かない。
●熱に弱い壁材、家具などが排気口（➡ P.15）の近くにあり、汚れや変色が気になるときは、右記の寸法以上に壁や家具から離す。

この電子レンジは「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

安全にご使用いただくために、本体上面、壁とは、右表以上の距離を確保してください。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離（cm）	10	0	0	（開放）	0	0

「消防法 基準適合 組込形」

ご使用前に確認する

調理以外の目的には使わない
過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります

庫内に付着した油や食品カスを放置したまま加熱しない
発火や発煙の原因になります

●庫内が冷めてから必ずふき取ってください。

レンジ（電波）を使う加熱では、庫内に食品などが入っていない状態で、動作させない
火花が出て、庫内底面が赤熱により、異常高温になるため、やけどのおそれがあります

●容器や付属品だけでも動作させない。

異常高温になると
安全機能が働き、自動的に動作を停止することがあります。

庫内の包装材は取り出す
焦げや変形、発火の原因になります

鮮度保持剤（脱酸素剤）などを取り出す
発火や発煙のおそれがあります

「スチーム」以外ではレトルトパウチ食品や缶詰などはあたためない
火花が出て、破裂するおそれがあり、やけどの原因になります

次ページへつづく

安全上のご注意 必ずお守りください

⚠ 注意

金属容器・付属の角皿は

レンジ(電波)を使う加熱では、金属容器などは使わない

火花が出て、発火・発煙・ドアガラスの割れによるけがのおそれがあります

●付属の角皿、金あみや金ぐし、金属製の焦げ目付け皿は、「オーブン(発酵)」、「スチーム」、「グリル」上面以外では使わない。

付属の角皿は、「オーブン(発酵)」、「グリル」上面以外では使わない

火花が出て、庫内底面が赤熱により、高温になるため、やけどのおそれがあります

調理中、調理後は

万一、庫内で食品が燃えたら、ドアは開けない

酸素が入り、勢いよく燃えます

●次の処置をして鎮火を待ってください。
①「取消」ボタンを押す。
②電源プラグを抜く。
③燃えやすい物を、本体から遠ざける。

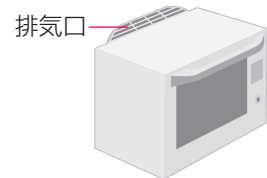
万一、鎮火しないときは
水や消火器で消火し、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

ヒーターやスチームを使う調理中、調理後は、高温部(本体・ドア・庫内など)に素手で触れない

やけどのおそれがあります

●特に、本体や付属の角皿・グリル皿は高温になります。

排気口に手や物を近づけない

湯気や熱風でやけどや変形のおそれがあります

次の場合、熱い容器や蒸気、飛まつに気を付ける

やけどのおそれがあります

●ドアを開けるとき
●食品を取り出すとき
●ふたやラップを外すとき
●ヒーター加熱後、付属の角皿やグリル皿を急冷するとき

庫内底面に、衝撃を加えたり、水をかけたりしない

破損してけがをするおそれがあります

万一、破損したら
そのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

付属の角皿に、湯をはる調理では、次の場合に角皿の扱いに注意する

やけどのおそれがあります

●角皿に湯をはるとき
●角皿を庫内に入れるとき
●角皿を取り出すとき(熱い湯が残っています)

⚠ 注意

ドアは

物をはさんだまま使わない

電波漏れの原因になります

調理中や調理後に水をかけない

ガラスが割れて、けがの原因になります

開閉時は指のはさみ込みに注意する

けがのおそれがあります

「グリル」でトーストを焼くときは

設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する

加熱時間が長いと、発火や発煙のおそれがあります

お弁当をあたためるときは

直接「あたため」ボタンを押してあたためない

容器の変形や溶けのおそれがあります

●「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する。
➡ P.56

ふた・ラップを外し、ゆで卵は取り出す、または半分に切り、アルミケース、調味料類は取り出す

火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります

使用上のお願い

設置場所、本体について

■本体は、テレビやラジオ、無線機器(無線LANなど)やアンテナ線から4m以上離してください。
画像や音声の乱れ、通信エラーの原因になります。

■壁の材質によっては、壁に本体との接触の跡が付く場合があります。
気になる場合は、壁面から少しすき間をあけて設置してください。

アースの工事が必要なとき

本体価格には工事費は含まれていません。

■電源コンセントにアース端子がないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

■次の場合は、電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務付けられています。
- ●湿気の多い場所:
  飲食店の厨房、酒やしょうゆの貯蔵庫、コンクリート床など
- ●水けのある場所(漏電しゃ断器も取り付ける):
  生鮮食料品店の作業場など水の飛び散る所、土間・地下室など結露の起きやすい所など

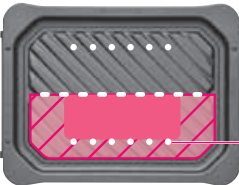
必ずお読みください。➡ P.5「警告/アースを確実に取り付ける」

長い間ご使用いただくために

■庫内に付着した油、食品カス、水滴などは放置せず、調理後、庫内が冷めてから必ずふき取ってください。(さびの原因になります)
この製品は、スチームを効率よく使用できるように、機密性の高い設計になっているため、スチームを使っていないときにも、加熱後、庫内(側面・底面)に水滴が付着します。冷めてから、そのつどふきんなどで、ふき取ってください。
また、ドアを少し開いた状態にして蒸気や熱気を逃がしたり、乾燥させたりしてください。➡ P.15

お料理するときは

■記載の分量や食品の置きかたをお守りください。分量や置きかたが違うと上手にできない場合があります。

■仕上がりや手動加熱時間は、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、保存状態など)によって異なります。特に冷蔵庫内のパーシャルやチルドで保存された食品は、内部温度が低めに仕上がることがあります。

付属品について

■付属の角皿やグリル皿は、加熱方法によって使えない場合があります。

は使えません。　●角皿は、電波を使うレンジ加熱調理では、火花が出るため使えません。(安全上のご注意➡ P.10)

加熱方法		レンジ	スチーム	グリル(両面、下面)	グリル(上面)	オーブン
角皿		✕	✕	✕	○	○
グリル皿		✕	○	○	○	✕

グリル皿:食品の置きかた

●全面加熱時
中央部分が特によく焼ける範囲です。
食品は周囲の溝にかからないように、なるべく中央に置いてください。

●手前側加熱時(エリア加熱)
「10 トースト」以外は、下図で表記しているグリル皿の中央の線より手前側の斜線部分に、食品を置いてください。
中央の線に合わせて、できるだけ赤色部分に置くようにしましょう。
一部のメニューは中央の線を少し越えることもあります。
各レシピページのイラストを参照して食品を置いてください。
(トーストの置きかた➡ P.86)

手前の丸の線は「10 トースト」など一部のメニューの置き位置の目安となります。

●グリル皿に前後はありません。

調理時は必ず

■クリーントレーを取り付けた状態でお使いください。外した状態で調理すると、「U12」(エラー表示)が出ます。➡ P.73

レンジ使用調理では

■缶詰(金属容器)や、レトルトパウチ食品(包装の一部にアルミを使用)は、別の容器に移して加熱してください。

スチーム調理終了後は

■庫内底面に、湯がたまることがあります。冷めてから、ふきんなどでふき取ってください。

■クリーントレー(➡ P.14)にも水がたまります。毎回捨ててください。

■本体周辺(上部)の水滴をふき取ってください。本体の上に棚があるときなど、水滴が付くことがあります。

ヒーター調理後は

■角皿やグリル皿を取り出すときは、高温のため必ずミトン2枚を使い、落とさないよう両手で出し入れしてください。

冷凍 マークの付いたレシピで調理するときは

赤外線センサーが食品の温度を見分け、自動で火加減するため、レシピに従って冷凍しておいた食品も焼くことができます。
対象メニュー:「25 鶏の照り焼き」、「26 鶏のから揚げ」、「27 ハンバーグ」、「28 肉巻き野菜」、「29 ぶりの照り焼き」、「30 焼きおにぎり」
市販の冷凍食品は、焼けません。パッケージの指示に従い様子を見ながら加熱してください。
「冷凍のコツ」について➡ P.127

各部の名前

電源プラグ
●プラグキャップが付いています。プラグを差し込む前に必ず取り外し、廃棄してください。
●加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は、電源プラグを抜かないでください。

電源コンセント

アース端子

電源コード

吸気口（底面）
敷物の上に置いたり、本体と置き台の間に紙を入れたりして、吸気口をふさがないでください。
故障の原因になります。

アース線※
必ずアース端子に取り付ける。

ふた付きの場合は開けて、つなぐ。

※ アース端子がないとき、アース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

操作部➡ P.16

温度センサー
奥面右上部にあります。

庫内灯

赤外線センサー
（庫内右上）
食品の表面温度を検知します。

排気口

循環ファンヒーター
庫内奥面に内蔵

スチーム吹き出し口
（庫内左上）

上ヒーター
（庫内上面）

角皿受け
上段
中段
下段

●本体庫内側面はフッ素加工をしています。

クリーントレー

食品カスや水滴、スチームの水などを受けるトレーです。

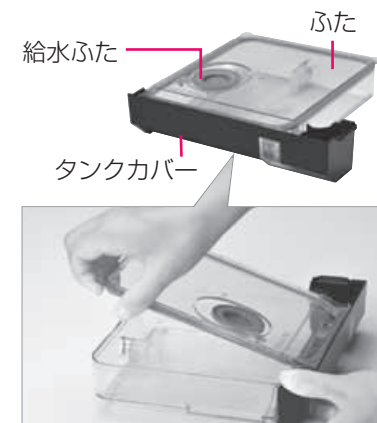
■取り付け／取り外しかた

●加熱時は、必ずクリーントレーを取り付けた状態でお使いください。取り付けられていないと「U12」を表示します。➡ P.73
●スチーム調理後、トレーを外すときに床面に水がこぼれることがあります。
●トレー内に水がたまっている場合がありますので、気を付けて外してください。
また、取り付け時には奥までしっかりと押し込んでください。

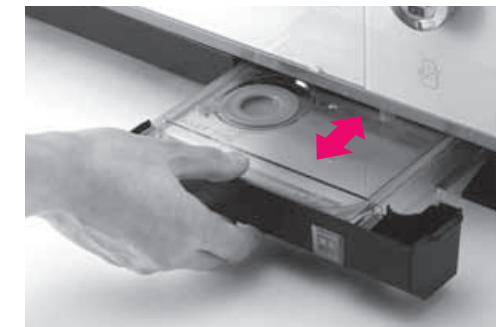
給水タンク

スチーム使用メニュー調理時、給水ふたを開け、「満水」まで水を入れてセットします。➡ P.24

給水ふた

ふた

タンクカバー

●ふた、タンクカバーは外せます。
(タンクカバーの外しかた➡ P.60)
ふたは「ここから開ける」と刻印されている方向から開けてください。

■取り付け／取り外しかた

●ふたと給水ふたが確実に閉まっていることを確認してください。
●タンクを水平に持ち、奥に当たるまで差し込みます。

ドア（ドアハンドル）

●自動電源オフ時は、ドアを開けると庫内灯が点灯し、電源が入ります。
●ドアを少し開けた状態で固定できます。
加熱後、庫内の蒸気や熱気を逃がしたり、乾燥させるときに便利です。(顔を近付けないでください)

⚠ 注意

ドアを開けるとき、蒸気に気を付ける
やけどのおそれがあります

写真やイラストは、実物と異なる場合があります。また、製品には注意ラベルがはられています。

次ページへつづく

各部の名前 操作部

表示部

自動や手動メニュー※、使用する付属品と棚位置、レンジ出力や仕上がり調節、温度や時間などを表示します。

レンジ
スチーム
グリル
オーブン
デモ

「デモ」が表示されているとき

店頭用モードのため、調理できません

【解除方法】
①ダイヤルを左にまわし、「レンジ」に合わせる。
②「あたため・スタート」ボタンを4度押す。
③「取消」ボタンを4度押す。

仕上がりボタン

●自動メニューの仕上がりを変えるとき➡ P.45
●スチームプラス設定時➡ P.49

ダイヤル／あたため・スタート（決定）ボタン

●初期画面の状態で押すと「あたため」がスタートします。
●選んだメニューや合わせた温度、時間を確定したあとに押すと加熱がスタートします。（自動）
●押すことができるときに、点灯または点滅します。（加熱中は消灯）

基本の使いかた➡ P.18

●ダイヤルをまわして手動メニューから自動メニュー、自動メニューから手動メニューの切り換え時に初期画面が表示され「ピピッ」という基点音が鳴ります。

エコナビランプ

●エコナビ運転中に点滅、点灯します。➡ P.29、31
●エリア加熱中に点灯します。➡ P.45

取消ボタン

■操作を取り消す（初期画面に戻る）調理を中止するとき

調理中にできばえを見たいときは、このボタンを押さずに、ドアを開けて確認します。ドアを閉め、「あたため・スタート」ボタンを押すと、調理を再開します。

●ブザー音を消すことができます。
「設定のしかた」➡ P.19

オレンジのランプ

●操作できるときに点灯、点滅します。

ECONAVI

仕上がり　取　消

手動　自動

あたため スタート 決定

■自動電源オフ機能

しばらく操作をしないと、1分後に表示部が暗くなります。
また、加熱後しばらくすると自動で電源が切れます。
電源が切れる時間は調理したメニューなどにより異なります。（約2〜15分）

■電源を入れるには

通常は、電源プラグを差し込むと電源が入ります。
自動電源オフ時はドアを開けると庫内灯が点灯し、電源が入ります。
表示部に初期画面を表示します。

お願い

加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。

※手動メニュー（手動加熱）…レンジの出力、オーブン・発酵の温度、加熱時間などを設定して加熱することをいいます。

ドアパネル

■自動メニュー		■蒸し物・蒸し焼き	■焼き物・揚げ物 （25-30 冷凍にも対応）		■合わせ技セット	■お菓子・パン	■お手入れ
1 スチームあたため	7 スチーム解凍	13 手作りぎょうざ	19 こんがり8分	25 鶏の照り焼き	31 肉＆野菜	37 スポンジケーキ	43 庫内
2 飲み物	8 ゆで葉果菜	14 蒸し焼き10分	20 グラタン	26 鶏のから揚げ	32 魚＆野菜	38 シフォンケーキ	44 天井
3 酒かん	9 ゆで根菜	15 蒸し物10分	21 とんかつ	27 ハンバーグ	33 から揚げ＆野菜	39 シュー	45 脱臭
4 中華まんあたため	10 トースト	16 温泉卵	22 さんまの塩焼き	28 肉巻き野菜	34 もち＆汁物	40 クリスピーピザ	46 洗浄・水抜き
5 フライあたため	■かんたん煮物	17 ゆで卵	23 塩さば・塩ざけ	29 ぶりの照り焼き	35 おこわセット	41 バターロール	47 クエン酸洗浄
6 お好み温度	11 葉果菜の煮物	18 茶わん蒸し	24 塩さば・塩ざけ（減塩）	30 焼きおにぎり	36 パスタセット	42 フランスパン	
	12 根菜の煮物						

左へをまわすと表示部に手動メニュー※を順次表示していきます。

右へをまわすと自動メニュー番号が表示部に表示されます。

タッチアクセス機能について

スマートフォンでレシピ検索やマイレシピ登録などができます

準備

①お持ちのスマートフォンが対応機種であるかを確認する
「Android™ OS バージョン 2.3.3以上で、おサイフケータイ®FeliCa または、NFCに対応する機種」（一部機種を除く／2014年3月現在）
確認先 ▶ http://panasonic.jp/pss/ap/　※iPhoneには対応しておりません。

②スマートフォンに専用アプリ「パナソニック スマート」をダウンロードする
http://panasonic.jp/pss/ap/
※専用アプリは無料です。ダウンロードには別途通信料が発生します。

③パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「新規会員登録」をする
※アプリを起動し、画面に従って登録してください。
※「CLUB Panasonic」については、こちらのサイトをご覧ください。▶http://club.panasonic.jp/

④アプリにログイン後、「家電登録」をする
※スマートフォンに表示される「新規登録」を押したあと、画面の指示に従って登録してください。

1 本体のドアを開閉し、表示部に初期画面を表示させる
●自動電源オフ機能時、調理中、電気代表示中、操作中（設定の途中）のときは通信できません。

2 スマートフォンに [タッチマーク] を表示させる
（➡右イラスト参照）

3 スマートフォンの [FeliCaマーク]（FeliCaプラットフォームマーク）を本体の [タッチマーク] にかざす
●NFC対応スマートフォンには [FeliCaマーク] マーク表示がないものもあります。
NFC対応端末のご使用方法については、パナソニックのWebサイトをご確認ください。
●すぐに反応しないときは、位置を少しずらしてください。
●本体に強く当てないでください。（スマートフォンや本体に傷が付くことがあります）
本体から1cm以内でかざしてください。

お知らせ

●サービスの内容は予告なく変更になることがあります。
最新の情報はパナソニックのWebサイトをご覧ください。（▶http://panasonic.jp/pss/ap/）

スマートフォンを使ったタッチアクセス機能ご相談窓口　365日 受付9時〜20時　電話 フリーダイヤル 0120-878-832（パナは ハチサンニ）
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

基本の使いかた

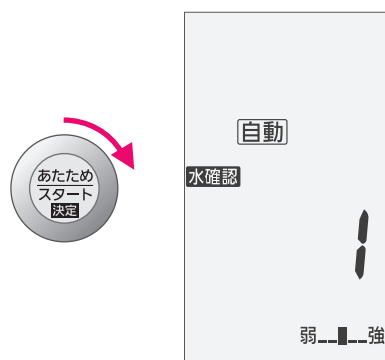
押すだけ（あたため）

■ごはんやおかずをあたためるときは

1 「あたため」ボタンを押してあたためる

右にまわして押す（自動で加熱）

■自動メニューを選ぶときは

1 ダイヤルを右にまわし、自動メニュー番号を選ぶ

●ダイヤルをまわすごとに表示部のメニュー番号が進んでいきます。

2 スタートする

左にまわして押す（手動で加熱）

■手動メニューを選ぶときは

1 ダイヤルを左にまわし、決定する

下記内容も選び、決定する

レンジ　：レンジ出力
スチーム：そのまま**2**へ
グリル　：グリル皿の棚位置など
オーブン：予熱あり／なし、段数

2 ダイヤルをまわして時間（または温度）を合わせ、スタートする

●「オーブン 予熱なし」は温度を合わせたあと、さらに時間を合わせて加熱をスタートさせます。

設定変更について

以下の5項目の設定の変更ができます。

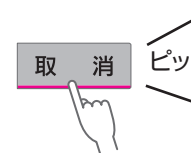
1：ブザー音
2：追加加熱の表示時間
3：電気代の表示
4：電気代の確認
5：電気代の単価設定

●加熱中は設定や変更はできません。

1：ブザー音

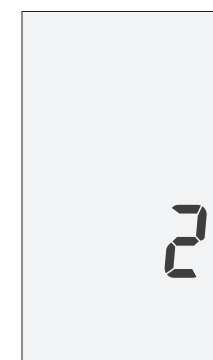
■ブザー音の設定を変えたいときは

操作音や終了音を消したり、鳴らしたりすることができます。

1 初期画面の状態で「取消」ボタン2秒間押しを、連続で3回くり返す

2秒間押す
（3回くり返す）

2 「設定1」を選び、決定する

3 パターンを選び、決定する

●設定した内容を表示します。
3秒後初期画面に戻ります。

●ブザー音の設定パターン
工場出荷時は「パターン1」の設定になっています。
●パターン1：すべて鳴る
●パターン2：操作音のみ消す
●パターン3：操作音と終了音などを消す
（終了音などには、取り出し忘れ防止ブザー音、予熱完了ブザー音などが含まれます）

ブザー音を「パターン3」に設定しているときは、予熱完了ブザーも鳴りません。
予熱時間は各メニューを参考に予熱完了の表示をご確認ください。

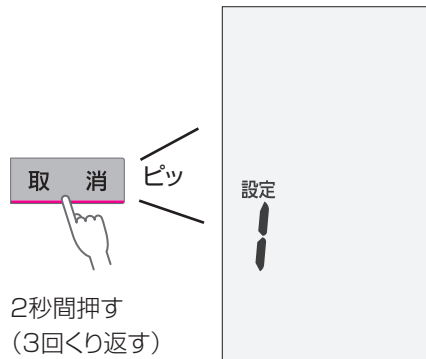
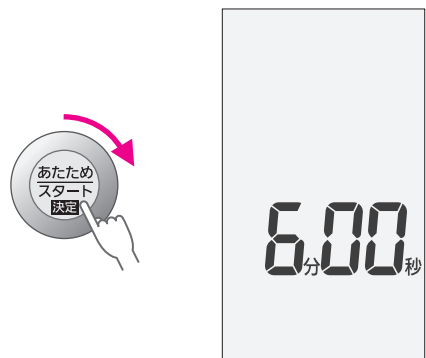
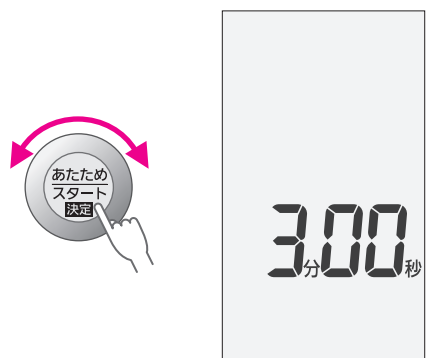
次ページへつづく

設定変更について（つづき）

2：追加加熱の表示時間

■追加加熱の表示時間を変えたいときは

●工場出荷時は6分間の表示時間です。
➡ 詳細は、P.25「追加加熱してください」参照

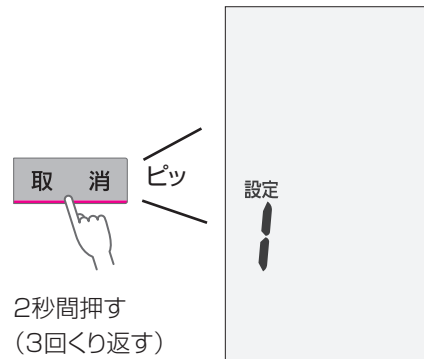
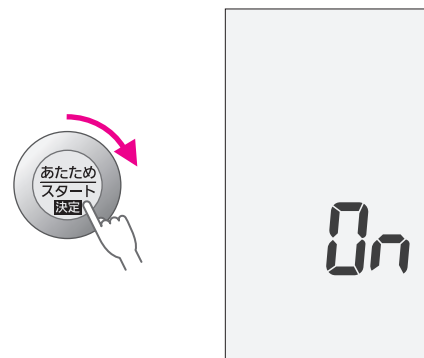
1 初期画面の状態で「取消」ボタン2秒間押しを、連続で3回くり返す

2 「設定2」を選び、決定する

3 時間を合わせ、決定する
（1～6分間の設定とOFFの設定ができます）

●設定した内容を表示します。
3秒後初期画面に戻ります。

3：電気代の表示

電気代表示について➡ P.21

■加熱後電気代を表示させたくないときは

●工場出荷時は加熱後電気代の表示を「On」設定にしています。

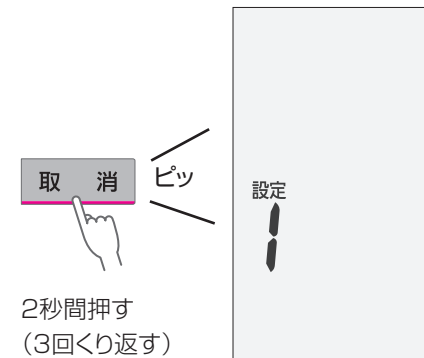
1 初期画面の状態で「取消」ボタン2秒間押しを、連続で3回くり返す

2 「設定3」を選び、決定する

3 「OFF」を選び、決定する

●設定した内容を表示します。
3秒後初期画面に戻ります。

4：電気代の確認

■電気代を確認したいときは

●最後に加熱した電気代の確認ができます。
●調理後に電気代表示をしない設定のときも確認できます。

1 初期画面の状態で「取消」ボタン2秒間押しを、連続で3回くり返す

2 「設定4」を選び、決定する

●「取消」ボタンを押すと初期画面に戻ります。
●電気代を0円に戻す場合は、「スタート」ボタンを2秒間押します。

電気代表示について

●加熱後、電気代の目安を表示します。
　●加熱途中で取り消されたときも途中までの電気代が確認できます。（電気代の確認➡ 上記参照）
●「あたため」、「2 飲み物」、「3 酒かん」、「6 お好み温度」、「43～47 お手入れ」は加熱後ドアを開けると電気代表示は消えます。
（電気代の確認➡ 上記参照）
●電気代表示は、0～99.9円まで0.1円単位（0.1円未満は四捨五入）、100～999円まで1円単位で表示されます。
●使用時間の短いときや消費電力量の少ないときは約0.0円と表示されることがあります。
（電気代の単価の設定について➡ 右記参照）

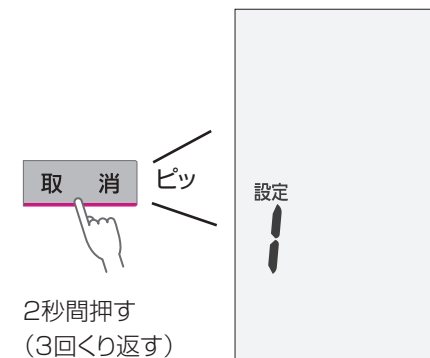
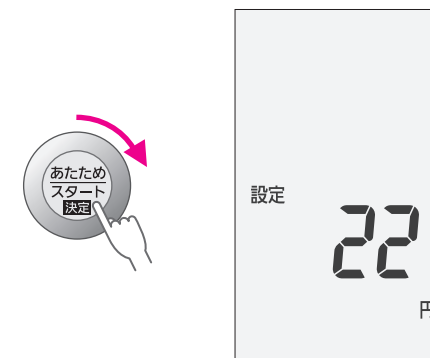
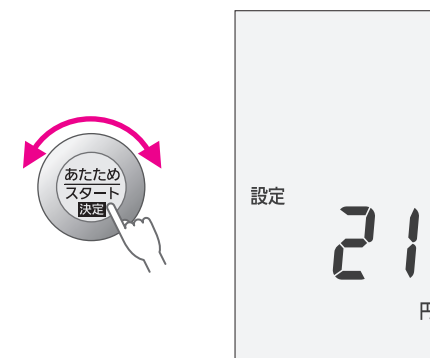
お知らせ

表示される電気代は、計量法で定められた算出方法と異なるため、公的な取り引きに用いることはできません。電気代はあくまでも目安であり、ご使用機能、加熱時間、周囲の環境、開始時の庫内の温度などによって異なります。

5：電気代の単価設定

■電気代の単価の設定を変えたいときは

●表示する電気代は、本体で記録した消費電力と電気代単価を元に算出しています。
電気代単価は、工場出荷時22円／kWhで設定していますが各ご家庭に合わせて設定単価を1～99円に変更できます。
●電気代単価は、各ご家庭と電力会社との契約により異なります。
電力会社より発行される「電気ご使用量のお知らせ」などでご確認ください。

1 初期画面の状態で「取消」ボタン2秒間押しを、連続で3回くり返す

2 「設定5」を選び、決定する

3 1kWhあたりの電気代単価を設定し、決定する

●設定した電気代単価を表示します。
3秒後初期画面に戻ります。

使える容器・使えない容器

加熱の種類 / 使える容器

レンジ
800～150W
300Wスチーム
レンジ加熱
（300Wスチームは レンジとスチーム）

⚠ 警告

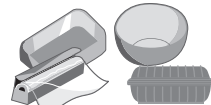
🚫 直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき、「8 ゆで葉果菜」、「9 ゆで根菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

〇 陶器、磁器、耐熱ガラス

●ただし、次の器は使えません。
- ●金銀模様の器（火花が出る）
- ●色絵の付いた器（はげる）

●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

〇 耐熱140℃以上の プラスチック、ラップ、シリコン容器

熱に弱い「ふた」に注意

●ただし、次の物は使えません。
- ●油脂や糖分の多い食品（高温になる）
- ●密閉したふたや袋
- ●「電子レンジ使用可能」表示のない容器

両面グリル
（両面焼き）
レンジ+ヒーター加熱

下面グリル
（片面焼き）
レンジ加熱

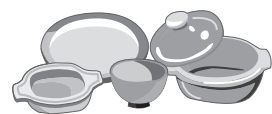
〇 陶器、磁器、耐熱ガラス

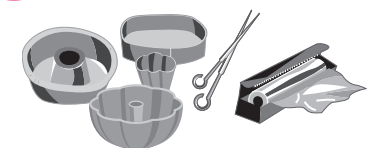
●ただし、次の器は使えません。
- ●金銀模様の器（火花が出る）
- ●色絵の付いた器（はげる）

●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

オーブン/発酵
ヒーター加熱
（発酵はヒーターとスチーム）

上面グリル
（片面焼き）
ヒーター加熱
（上ヒーターのみ）

〇 陶器、磁器、耐熱ガラス

●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

〇 金属容器、アルミホイル、金ぐし、シリコン容器※

●取っ手が樹脂の物は溶けるため使えません。

※シリコン容器は、オーブン（発酵）のみで使えます。
容器に記載された耐熱温度以下でお使いください。上面グリルでは使えません。

スチーム
スチーム加熱

缶詰やレトルトパウチ食品をあたためることもできます。
➡ P.58

〇 陶器、磁器、耐熱ガラス、金属容器、アルミホイル、金ぐし

●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

〇 耐熱140℃以上の プラスチック、ラップ、シリコン容器
熱に弱い「ふた」に注意

●ただし、次の物は使えません。
- ●油脂や糖分の多い食品（高温になる）
- ●密閉したふたや袋

●加熱の種類の詳細については、「加熱のしくみ」をご参照ください。➡ P.26

使えない容器

✕ 金属容器、アルミホイル、金ぐし

●付属の角皿、金あみや金属製の焦げ目付け皿なども使えません。
➡ 安全上のご注意 P.10

✕ 耐熱140℃未満の プラスチック

●高温になり、溶けます。

✕ ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂

●電波で変質します。

✕ オーブンやグリル用以外の プラスチック、ラップ

✕ 金属容器、アルミホイル、金ぐし、シリコン容器

●付属の角皿、金あみや金属製の焦げ目付け皿なども使えません。
➡ 安全上のご注意 P.10

✕ オーブンやグリル用以外の プラスチック、ラップ

✕ 耐熱140℃未満の プラスチック

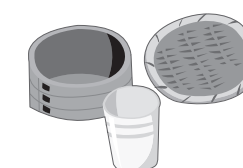
●高温になり、溶けます。

✕ 漆器

●塗りがはげたりひび割れたりします。

✕ 耐熱性のないガラス

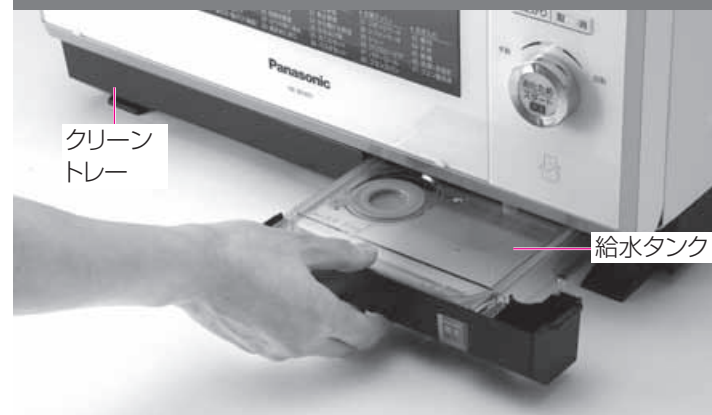
●カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。

✕ 紙製品や木製容器

●レンジ加熱で市販の発熱体を使用した容器などで加熱すると、異常高温になり、安全機能が働いて自動的に動作を停止することがあります。

●針金を使っている物は燃えやすくなります。

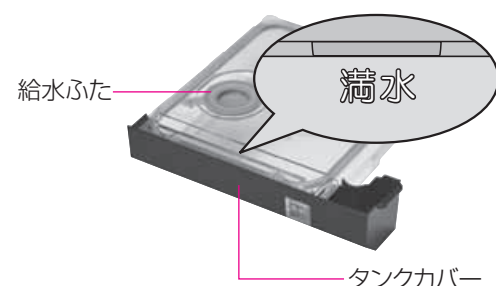
●耐熱加工されているクッキングシートやオーブンシートなどはパッケージ記載の耐熱温度に従ってお使いください。

使いこなしのポイント

準備するとき	食品を入れるとき	設定するとき	加熱後は

■スチームを使うときは

給水タンクに、満水まで水を入れる 水

①給水タンクを取り出す。

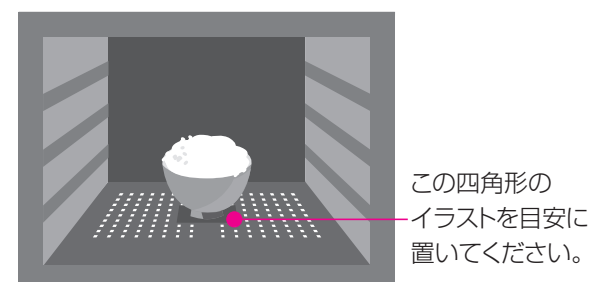
②給水ふたを開け、「満水」の線まで水を入れる。
（水を入れすぎるとタンクカバーのすき間に水がたまり、こぼれることがあります）

③給水ふたをしっかり閉め、タンクを水平に持ち、奥に当たるまで差し込む。
（斜めに持つと水漏れすることがあります）

●水は、毎回入れかえてください。
●塩素消毒されている水道水をおすすめします。
カビや雑菌が発生しやすくなるため、次の水を使うときは、毎回給水タンクを洗ってください。
●浄水器の水　●アルカリイオン水
●ミネラルウォーター　●井戸水など
●調理後は、クリーントレー、タンクカバーにたまった水を、毎回捨ててください。
●タンクへの給水忘れを防ぐために、スチーム使用のメニューを選ぶと、表示部に「水確認」を点滅表示します。
タンクに水が入っていても表示します。
加熱をスタートすると表示は消えます。
●タンクに水を入れない状態で、スチーム使用のメニューを調理すると、動作不良や故障の原因となります。

写真やイラストは、実物と異なる場合があります。

■食品を用意して

食品は、容器に入れて庫内中央に置く

この四角形のイラストを目安に置いてください。

加熱方法によっては、付属のグリル皿や角皿が必要です。
➡ P.12

■解凍で

庫内が熱いときは手動を使う

ヒーター加熱後など、庫内が熱いときは赤外線センサーがうまく働かず「U50」を表示することがあります。
「取消」ボタンを押して手動の「レンジ」で調理できます。
加熱時間の目安　➡ P.56
「U50」について　➡ P.73

異常ではありません!

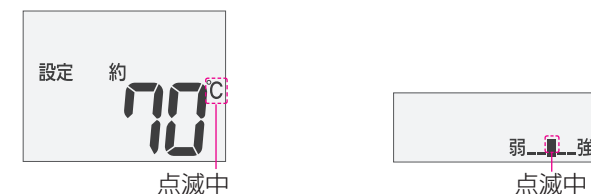
スチーム使用時は…
●蒸気がドアの周囲から少しもれることがあります。
●終了後、庫内底面や側面に湯または水滴がたまることがあります。
冷めてからふきんなどでそのつどふき取ってください。

■あたためや自動メニューはスタート後にも

温度や仕上がりを変えられます

下図のような画面の「℃」または仕上がりの表示が点滅中（スタート後、約14秒間）にダイヤルまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。

点滅中

点滅中

スタート前にも、メニュー選択中に仕上がりを変えられます。
詳しくは、各使いかたのページをご覧ください。

■取り出すときは

熱いので気を付ける

●角皿やグリル皿は、必ずお手持ちのミトン2枚を使い、落とさないよう両手で取り出してください。
●庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）
●あたためなどで熱くなった容器は、ふきんなどを使って、取り出してください。
●加熱後、ドアを少し開いた状態にして蒸気や熱気を逃がしたり、乾燥させたりしてください。➡ P.15

■加熱が足りないときは

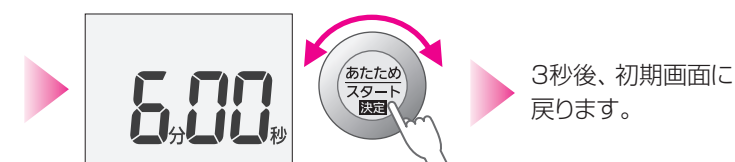
追加加熱してください

●加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅中に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。
●追加できる時間
　●自動メニュー：最大10分まで
　●手動メニュー：各使いかたのページの最大設定時間をご覧ください。
●ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅が消えたときは、各使いかたのページを見ながら、再度加熱してください。
●ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅時間（工場出荷時6分間）を変更できます。

1～6分の設定が可能
加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅中（1～6分間）に時間を合わせて追加加熱ができます。

設定 OFF
加熱終了後、追加加熱はできません。
手動で時間を合わせて加熱してください。

■設定のしかた
初期画面の状態で「取消」ボタン2秒間押しを、連続で3回くり返す。
ダイヤルをまわして「設定2」を選び、決定する。

2秒間押す（3回くり返す）

時間を合わせ、決定する。
（ダイヤルをまわすと1～6分間の設定とOFFの設定ができます。）

3秒後、初期画面に戻ります。

加熱のしくみ

加熱方法	加熱のしくみ

レンジ

800～150W
レンジ加熱

電波の作用で、食品の水分子が激しく衝突し合い摩擦熱を起こします。その結果、食品の表面と内部がほぼ同時に加熱されます。

■電波の性質

食品や水分には吸収。

陶器やガラスは透過。

金属には反射。

300Wスチーム
レンジ＋スチーム加熱

電波とスチームで食品を加熱し、しっとりふっくら仕上げます。

メニュー例：中華まんのあたためなど

●スチームは、スタートして約1分後に発生します。

●調理時はスチームを発生させるため、ふた(ラップ)はしないで加熱します。

グリル

グリル(両面)
レンジ＋ヒーター加熱

電波と上ヒーターで食品を加熱します。裏返しの手間なく焼けます。

メニュー例：ハンバーグ・塩さば・塩ざけ・スペアリブ・チキンライスなど

グリル(上面)
ヒーター加熱

上ヒーターのみで食品を加熱します。上面の追加加熱ができ、食品の上面のみ焦げ目を付けられます。

メニュー例：塩さば、塩ざけなどの、上面を焼くときに

グリル(下面)
レンジ加熱

電波のみで食品を加熱します。下面の追加加熱ができ、食品の下面のみ焦げ目を付けられます。

メニュー例：ぎょうざの追加加熱に

●両面グリルの加熱時間は、料理レシピ編の加熱時間を参考にしてください。設定を長くしすぎると、底面が焦げる場合があります。

●焼き色が薄い場合は、様子を見ながら追加加熱してください。

●脂が少ない魚は、焦げ色が付きにくくなります。

●グリル皿に触れていない部分は、焦げ色が付きません。

スチーム

スチーム
スチーム加熱

スチームで食品を加熱し、蒸し上げます。

メニュー例：しゅうまいなど

●調理時はスチームを発生させるため、ふた(ラップ)はしないで加熱します。ただし、茶わん蒸しは共ぶたが必要です。

オーブン(発酵)

オーブン(1段)
ヒーター加熱

上ヒーターと循環ファンヒーターで加熱します。

メニュー例：ローストチキン・スポンジケーキなど

オーブン(2段)
ヒーター加熱

循環ファンヒーターで加熱します。

メニュー例：シュー・クッキー・バターロールなど

●加熱中は庫内温度を保つため、ドアの開閉は控えめに。

●加熱後は、焦がさないために、すぐに取り出します。

●焼きムラが気になるときは、加熱途中で、食品の前後などを入れかえます。

●オーブン加熱では、熱風による影響で焼きムラになるため、中段は使えません。

●「発酵」はスチームを使用しています。

自動調理メニュー 一覧

メニューに適した加熱方法と時間を自動でコントロール。メニューに合わせたあたためやおいしい料理が作れます。

● ：1～4人分対応メニューです。　◆ ：1～6人分対応メニューです。
■ ：2人分、4人分対応メニューです。　◎ ：2人分のメニューです。
(水) ：スチーム使用メニューです。給水タンクに満水まで水を入れてください。➡ P.24

	メニュー番号	メニュー名		参照ページ	マーク一覧
自動メニュー	1	スチームあたため		P.33	(水)
	2	飲み物		P.36	●
	3	酒かん		P.36	●
	4	中華まんあたため		P.38	● (水)
	5	フライあたため		P.39	
	6	お好み温度		P.32	
	7	スチーム解凍		P.40	(水)
	8	ゆで葉果菜		P.42、201	
	9	ゆで根菜		P.42	
	10	トースト	※1	P.86	●
	11	葉果菜の煮物		P.210～212	
	12	根菜の煮物		P.206～209	
	13	手作りぎょうざ		P.198	(水)
	14	蒸し焼き10分		P.178、183～189	(水)
	15	蒸し物10分		P.179～183	(水)
	16	温泉卵		P.194	● (水)
	17	ゆで卵		P.194	(水)
	18	茶わん蒸し		P.195	◆ (水)
	19	こんがり8分	※1	P.142～155	◎
	20	グラタン	※1	P.132、133	●
	21	とんかつ	※1	P.130、131	●
	22	さんまの塩焼き	※1	P.135	●
	23	塩さば・塩ざけ	※1	P.136、137	●
	24	塩さば・塩ざけ(減塩)		P.136、137	● (水)
	25	冷凍にも対応　鶏の照り焼き	※1	P.124、125	● (水)
	26	冷凍にも対応　鶏のから揚げ	※1	P.122、123	●
	27	冷凍にも対応　ハンバーグ	※1	P.120、121	●
	28	冷凍にも対応　肉巻き野菜	※1	P.118、119	●
	29	冷凍にも対応　ぶりの照り焼き	※1	P.116、117	● (水)
	30	冷凍にも対応　焼きおにぎり	※1	P.114、115	●
	31	合わせ技セット　肉＆野菜		P.173～175	■
	32	合わせ技セット　魚＆野菜		P.170～172	■
	33	合わせ技セット　から揚げ＆野菜		P.166～169	■
	34	合わせ技セット　もち＆汁物		P.162～165	■
	35	合わせ技セット　おこわセット		P.159～161	■
	36	合わせ技セット　パスタセット		P.156～158	■
	37	スポンジケーキ	※2	P.108、109	(水)
	38	シフォンケーキ	※2	P.104	(水)
	39	シュー	※2	P.98、99	(水)
	40	クリスピーピザ	※2	P.87	
	41	バターロール	※2	P.78、79	
	42	フランスパン	※2	P.83～85	(水)

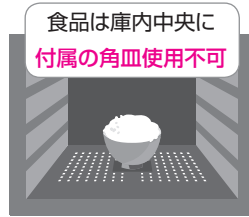
※1はエリア加熱対応メニューです。
※2は予熱ありメニューです。

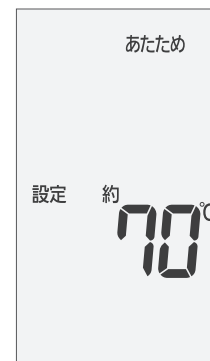
●お料理をするときは、記載の分量や食品の置きかたをお守りください。分量や置きかたが違うと上手にできない場合があります。
●仕上がりは、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、保存状態など)によって異なります。

1品をあたためる あたため／ごはん・おかず

スピーディーに　レンジ加熱

調理済みのおかずやごはんなどを、自動ですばやくあたためます

準備

- 50～500gまで。(冷凍ごはんは300gまで)
- 食品により、ラップをする。➡ P.35
- ラップは少しすき間をあける。(密閉は破裂の原因)
- スープやみそ汁はマグカップを使わない。(沸とうするおそれ)
- 食品の分量に合った耐熱容器で。
- 冷凍ごはんは耐熱性の平皿などにのせて加熱する。
- 市販品の冷凍食品(レンジ用)や加工食品などはパッケージの指示に従う。(「あたため」ボタンではうまくできません)

1 「あたため」ボタンを押す
(加熱開始)

仕上がり温度を変えるとき
➡ 下記参照

ヒーターやスチームを使った加熱後は、あたための加熱時間が長くなることがあります。

■仕上がり温度を変えるとき(温度の目安➡ P.32)
- スタート後、表示部の「℃」が点滅中(約14秒間)に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。
- 45～90℃まで。工場出荷時の設定は70℃。
- メモリー機能
55～75℃に設定した場合、その温度は記憶され、次回のあたため時に表示されます。

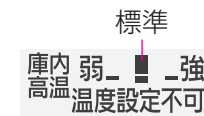
■加熱不足のときは追加加熱をする
取り出して混ぜたり、並べかえなどをして「レンジ」600Wで、様子を見ながら加熱します。➡ P.56

⚠ 警告

直接「あたため」ボタンを押してあたためるときは
- 50g未満の食品は45℃以上であたためない
赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります
「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。➡ P.56
- 粒入りスープはあたためない
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
ラップをして、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.56
- ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

■温度設定はできません。仕上がり「強」「弱」で調節してください。

1 「あたため」ボタンを押す
(加熱開始)

仕上がりを変えるとき(3段階)
➡ 下記参照

- 庫内が高温の加熱時には、ラップや熱に弱い容器を使うと変形や溶けの原因になります。

■仕上がりを変えるとき
スタート後も、仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。

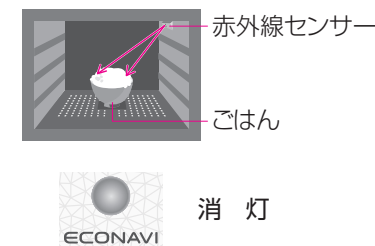
■加熱不足のときは追加加熱をする
取り出して混ぜたり、並べかえなどをして「レンジ」600Wで、様子を見ながら加熱します。

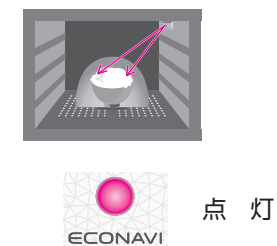
自動であたためできないときは「U50」を表示します。➡ P.73

1品をあたためるときのエコナビ運転

1品あたため時に、食品の分量と温度差を見分けて、食品全体の温度上昇が均一で早いと判断した場合は、加熱時間をコントロールします。無駄な加熱を防ぐことで、エコナビ(省エネ)運転となります。
(エコナビ運転は、「あたため」ボタンの45～90℃設定で働きます)

1 赤外線センサーで食品温度をリアルタイムにチェック。

消　灯

2 赤外線センサーが食品の分量と温度差を見分けて省エネ効果があると判定した場合。

点　灯

エコナビ確定　エコナビ運転

お知らせ
- 2品あたため時は、それぞれの食品の温度差や置き位置を見分けて、「ねらって加熱※」をします。
省エネ効果があると判定したらエコナビランプが点灯します。➡ P.31
- 大量の1品などをあたためるときも、2品と同じように「ねらって加熱※」をして、エコナビランプが点滅、点灯する場合があります。
- ランプの点灯のタイミングは食品の種類、分量、初期温度、設定温度、置き位置などの諸条件により異なります。

※「ねらって加熱」とは…温度の低い部分に効率よく電波をあて食品をあたためる機能です。

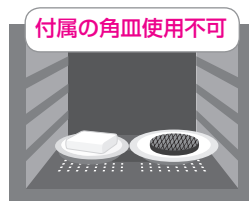
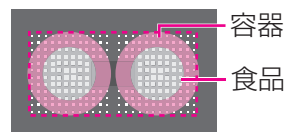
- Q&A ／エコナビについて➡ P.71

- 70℃設定で常温ごはん150gの1品あたための場合、上昇温度1℃当りの電力量がエコナビ運転時(0.209Wh/℃)とエコナビ運転をしなかったとき(0.252Wh/℃)の比較にて、約17%の省エネとなります。

次ページへつづく

2品をあたためる あたため

ごはんやおかずを同時に　レンジ加熱

準備

（食品の置きかた）

できるだけ食品を中央より離してイラストの点線内に置きます。
（赤外線センサーでうまく2品と判定させるため）
●容器は点線内から出てもよい

●室温のごはんとおかず以外にも、冷凍を含む2品があたためられます。
●65℃以上に設定してください。
（60℃以下に設定した場合、うまくあたたまらないことがあります）
●1皿約50～250gまで。それぞれ食品の分量はほぼ同量に。
●食品の分量に合った耐熱容器で。
●食品により、ラップが必要です。➡ P.35
●市販品の冷凍食品(レンジ用)や加工食品などはパッケージの指示に従う。
（「あたため」ボタンではうまくできません）
●自動のあたためにに向かない食品、食品の組み合わせは➡ 下記参照

上手にあたためるために
P.34の「注意とコツ」を
必ず読んでください

1 「あたため」ボタンを押す
（加熱開始）

仕上がり温度を変えるとき
➡ 下記参照

■仕上がり温度を変えるとき
●スタート後、表示部の「℃」が点滅中(約14秒間)に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。
●メモリー機能➡ P.28

■加熱不足のときは追加加熱をする
取り出して混ぜたり、並べかえなどをして「レンジ」600Wで、様子を見ながら加熱します。➡ P.56

庫内高温の表示がでたときは、2品同時にあたためられません。1品ずつ別々にあたためてください。➡ P.29
また、自動であたためできないときは「U50」を表示します。➡ P.73

2品あたために向かない食品
●スープ、みそ汁などの汁物
●たれ、ソースのかかった食品
●冷凍カレー、冷凍シチュー
●市販の冷凍食品、加工食品(自動あたため不可の食品)

冷凍を含む2品のときは
●八宝菜、肉だんごなどのあん物、汁けの多い煮物は上手にあたためられません。

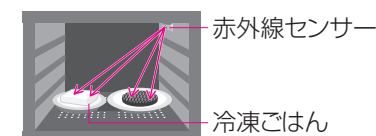
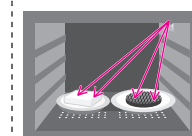
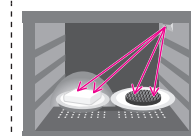
■上記以外にも、冷凍を含む2品の場合、食品の種類や分量の組み合わせによってうまくあたたまらない場合があります。

⚠ 警告

直接「あたため」ボタンを押してあたためるときは
●50g未満の食品は45℃以上であたためない
赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります
「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。➡ P.56
●粒入りスープはあたためない
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
ラップをして、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.56
●ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

2品をあたためるときのエコナビ運転

2品あたため時に、それぞれの食品の温度差や置き位置を見分けて、「ねらって加熱※」をします。
この電子レンジで「ねらって加熱※」をしない場合と比べて、省エネ効果があると判定した場合に、エコナビ運転となります。
（エコナビ運転は、「あたため」ボタンの65～85℃設定で働きます）

1 赤外線センサーで食品温度をリアルタイムにチェック。

2 赤外線センサーが食品の温度差を検知した場合
温度の低い食品を「ねらって加熱※」しながら、エコナビ判定を開始。

3 食品の温度差が大きく、「ねらって加熱※」によって省エネ効果があると判定した場合
エコナビが確定。

エコナビ判定中　エコナビ確定　エコナビ運転

●エコナビ効果が得られない場合、加熱終了までランプが点滅する場合と、途中で消灯する場合があります。
●エコナビが確定した場合は、点滅開始から省エネになっています。

お知らせ
●ランプの点滅、点灯のタイミングは食品の種類、分量、初期温度、設定温度、置き位置などの諸条件により異なります。
●大量の1品などをあたためるときも、温度差を検知したら「ねらって加熱※」をして、エコナビランプは点滅します。
省エネ効果があると判定したらエコナビランプが点灯します。

※「ねらって加熱」とは…温度の低い部分に効率よく電波をあて食品をあたためる機能です。

●Q&A／エコナビについて➡ P.71

●70℃設定で冷凍ごはん150gと冷蔵ハンバーグ90gの2品あたための場合、上昇温度1℃当りの電力量が
エコナビ運転時(0.753Wh/℃)と「ねらって加熱※」をしなかったとき(0.883Wh/℃)の比較にて、約13%の省エネとなります。

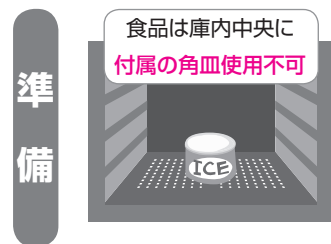
次ページへつづく

1品をあたためる お好み温度／スチームあたため

1品を −10～90℃のお好み温度に

レンジ加熱

人肌にしたいベビーフードや、カチカチに凍ったアイスクリームなども食べやすくできます

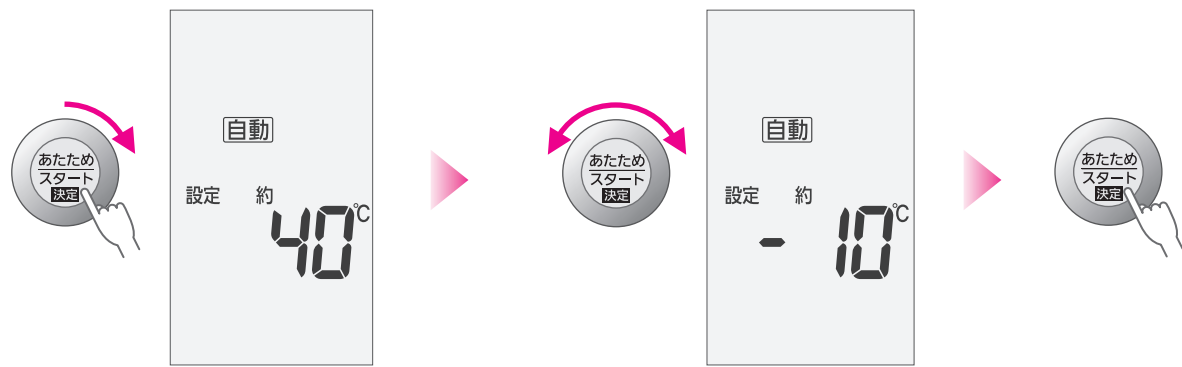
準備

●食品により、ラップをする。➡ P.35
●食品の分量にあった耐熱容器で。
必ずお読みください。➡ P.28「警告」

上手にお好み温度にするためにはP.34の「注意とコツ」を必ず読んでください

❶ 自動メニュー「6」を選び、「決定」

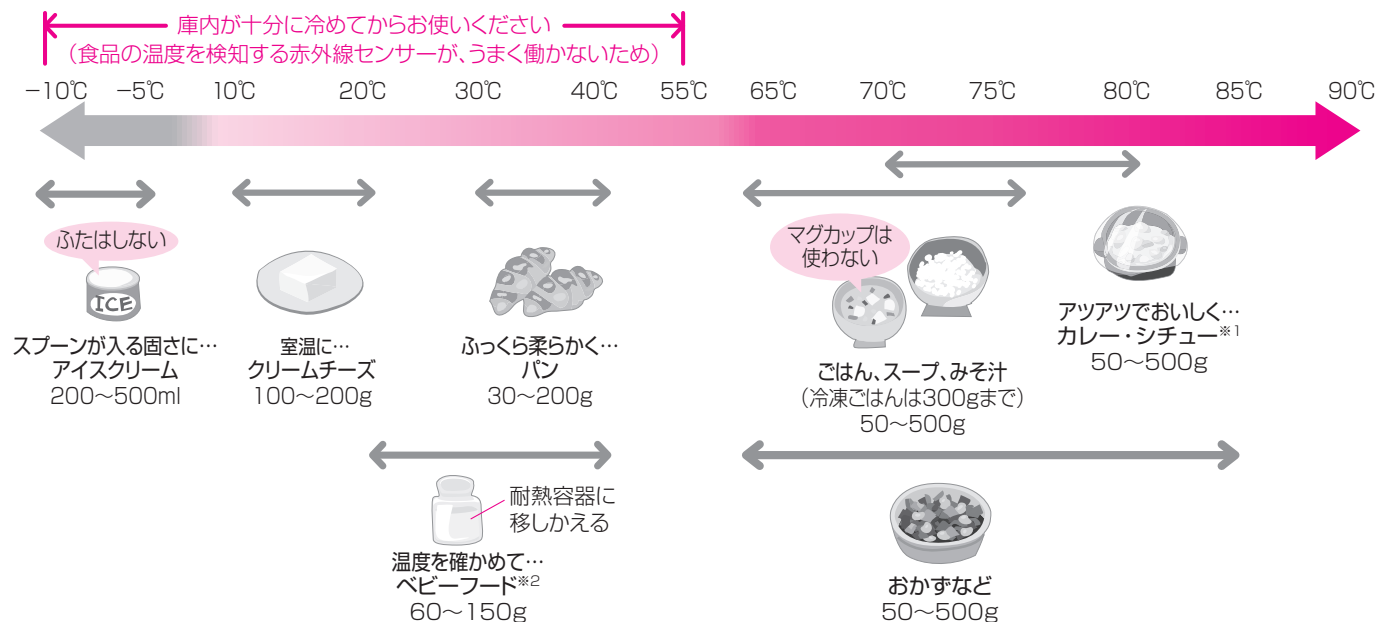
❷ ダイヤルで温度を合わせる
−10～90℃

（工場出荷時の設定：40℃）

❸ スタートする
（加熱開始）

「仕上がり」ボタンを押しても温度設定画面になります。

「仕上がり」ボタンを押しても変更できます。

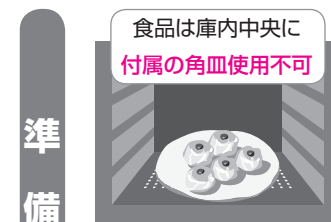
●スタート後に温度変更はできません。
●現在温度が表示されます。
●**メモリー機能**
−10～75℃に設定した場合、その温度は記憶され、次回のあたため時に表示されます。

■食品とお好み温度の目安（5℃きざみで合わせられます）

※1 冷凍したカレーやシチューは、ラップをして「レンジ」600Wで加熱後、混ぜてください。➡ P.56
※2 冷凍したベビーフードは、あたためられません。

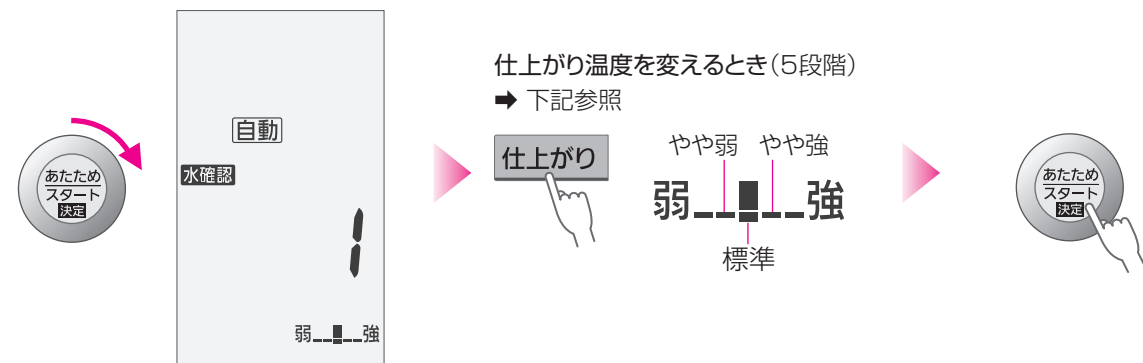
スチームでしっとり

レンジ+スチーム加熱

スチームで食品の乾燥を防いで、しっとり、ふっくらあたためます

準備

水 タンクに満水まで水を入れる。➡ P.24
●100～500gまで。（冷凍ごはんは300gまで）
●ラップはしない。（ただし、冷凍ごはんはラップをしたままで加熱できます）
●異なる食品は同時にあたためられません。
●市販品の冷凍食品(レンジ用)や加工食品などはパッケージの指示に従う。
（「1 スチームあたため」ではうまくできません）

❶ 自動メニュー「1」を選ぶ

❷ スタートする
（加熱開始）

仕上がり温度を変えるとき（5段階）
➡ 下記参照

「U50」の表示が出たら、「取消」ボタンを押して「レンジ」300Wスチームで加熱してください。➡ P.73

■仕上がりを変えるとき
●スタート後も、仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。
●小さな切り身魚や小魚などは、脂の具合や形状によってはじけることがあるので、「弱」で。
●残り時間は途中から表示します。
（短い時間で終了するときは、表示しない場合があります）
●「あたため」ボタンより、時間はやや長くかかります。

■加熱不足のときは追加加熱をする
ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中（6分間）に、時間（最大10分）を合わせてスタートします。
追加加熱について➡ P.25

ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅（6分間）が消えたときは、取り出して混ぜ、「レンジ」300Wスチームで加熱します。➡ P.46

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

次ページへつづく

あたためるときの注意とコツ

■以下の食品をあたためるときは、
安全上、直接「あたため」ボタンを押さないでください (安全上のご注意➡ P.6〜11)

食品	加熱方法 または 注意事項
●少量や指定分量以外の食品 ●50g未満の食品(45℃以上に設定の場合) ●ふた、およびふた付きの容器に入った食品 ➡ 赤外線センサーで正しく検知できず、加熱しすぎによる発煙・発火のおそれ	●油脂の多い液体、粒入りスープはラップをして、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱する➡ P.56 ●バターはラップをして、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱する➡ P.200
●油脂の多い液体(バター、生クリーム、オリーブ油など) ●粒入りのスープ ➡ 突然沸とうして飛び散るおそれ	
●牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など ●お酒 ➡ 突然沸とうして飛び散るおそれ	「2 飲み物」「3 酒かん」で加熱する➡ P.36
●割りほぐしていない卵、ゆで卵(殻付き・殻なし) ●ぎんなん、くりなど殻や膜のある食品 ●ふた・せんなどを閉めた容器、ビン、密閉状態の食品 ➡ 破裂によるけがのおそれ	●卵は割りほぐす ●ゆで卵は必ず半分に切る ●殻・膜には割れ目を入れる ●ふた・せんは外す(レンジ用のふたやラップはすき間をあける) 「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.56
お弁当 ➡ 容器の変形や溶けるおそれ	ふたやラップを外し、ゆで卵は取り出す、または半分に切り、アルミケース・調味料は取り出す 「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.56

■直接「あたため」ボタンを押すと上手にあたためられない食品

食品	加熱方法 または 注意事項
中華まん ➡ 皮が固くなったり、具が熱くなりすぎたりします	「4 中華まんあたため」で加熱する➡ P.38
フライ・天ぷら ➡ カリッとあたたまりません	「5 フライあたため」で加熱する➡ P.39
クリームチーズ、アイスクリーム ➡ 溶けます	●「6 お好み温度」で温度を合わせて加熱する➡ P.32 ●パンは、「レンジ」600Wでも加熱できます➡ P.56
ベビーフード、介護食 ➡ 熱くなりすぎるおそれ	
パン ➡ 固くなります	
500gを超える食品、 冷凍カレー、冷凍パン、 市販の冷凍食品・加工食品 ➡ うまくあたたまりません(加熱ムラ)	市販の食品はパッケージの指示に従う 「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.56
乾干物・ポップコーン・冷凍ゆで野菜 ➡ 加熱しすぎになります	「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.56
いかなどのはじけやすい食品	「レンジ」300Wで様子を見ながら加熱する➡ P.56

■あたためるときにコツが必要な食品

食品	加熱方法 または コツ
カレー、シチュー	具がはじけるため、必ずラップをして深めの耐熱容器に入れる。また加熱後、必ず混ぜる
たれのかかった食品	たれが飛び散るおそれがあるため、必ずラップをする
おかず、汁物	赤外線センサーをうまく検知させるため、広口で浅めの耐熱容器を使う
厚み、大きさが不均一な2つの食品	食品の厚みや大きさ、分量などをそろえる➡ P.30
分量に合わない器に入れた食品	食品の分量に合った耐熱容器であたためる

■ラップをする／しないのコツ

○

●蒸し物
●冷凍した食品　など

●水分を逃がさず しっとりさせたい食品や、はじけやすい食品など。

●しゅうまいなどの蒸し物
●カレー・シチュー
●煮魚
●たれがかかった食品
●冷凍ごはん（皿にのせる）
●冷凍食品（フライは除く）

●スチームを使ったあたためでも、カレー・シチューのあたため時にはラップをしてください。

×

●焼き物
●炒め物
●揚げ物
●汁物　など

●水分を逃がして パリッとさせたい食品や、十分に水分のある食品など。

●ごはん
●みそ汁・スープ※
●野菜炒め
●焼きそば
●ハンバーグ
●焼き魚
●フライ・天ぷら
●肉じゃが

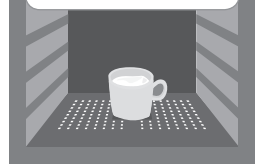
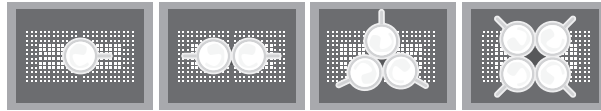
※粒入りのスープはラップをしてください。

ラップはゆったりおおいましょう
ラップで密閉すると破裂することがあります。
(安全上のご注意➡ P.7)

ラップの重なりは下にしましょう
重なりを上にすると上手にあたたまりません。

あたためる 飲み物／酒かん

牛乳やコーヒー、お酒などを　レンジ加熱

準備

■個数に合わせた置きかたがあります（中央に寄せて置く）
●容器を端に置かないでください。沸とうのおそれがあります。

●分量は1～4杯まで。（2杯以上は、分量をそろえる）
●広口で背の低い容器を使う。
●酒かんは背の低い、ずんぐりとした容器を使う。
コップでお酒をあたためるときも広口のコップを使う。
●容器の8分目まで入れる。
●加熱の前後は、必ず混ぜる。
●飲み物の種類や容器の大きさ、形状、材質、厚みによって仕上がりが変わるため、仕上がり温度で調節してください。

1 自動メニュー「2」または「3」を選ぶ
2：飲み物
3：酒かん

2 スタートする
（加熱開始）

仕上がり温度を変えるとき
➡ 下記参照

ヒーターやスチームを使った加熱後は、あたための加熱時間が長くなることがあります。

■仕上がり温度を変えるとき
飲み物：35～70℃（工場出荷時の設定：60℃）
酒かん：40～60℃（工場出荷時の設定：50℃）
●スタート後も、表示部の「℃」が表示中（約14秒間）に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。
●変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。
●飲み物の50℃と酒かんの50℃は仕上がり温度が異なることがあります。
それぞれのメニューを正しく使い分けてください。

■加熱不足のときは追加加熱をする
「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。➡ P.56

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

庫内が高温のときのあたため

■数量の設定が必要となり、温度設定はできません。仕上がり「強」「弱」で調節してください。
●牛乳・コーヒー　：1～4杯
●酒かん　　　　　：1～2本

1 自動メニュー「2」または「3」を選び、スタートする（加熱開始）
2：飲み物
3：酒かん
（加熱開始）

2 数量を合わせる

仕上がりを変えるとき（3段階）
➡ 下記参照

仕上がり　弱 ▮ 強
標準

■仕上がりを変えるとき
スタート後、仕上がりの表示が点滅中に「仕上がり」ボタンで変更できます。

■加熱不足のときは追加加熱をする
「レンジ」600Wで、様子を見ながら加熱します。➡ P.56

自動であたためできないときは「U50」を表示します。➡ P.73

⚠ 警告

飲み物を加熱しすぎない（突沸に注意）
加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
●自動であたためる場合、必ず、本ページの記載に従い、「2 飲み物」または「3 酒かん」で加熱する。

あたためる（中華まんあたため／フライあたため）

中華まんをフワッとしっとり　レンジ+スチーム加熱

市販の中華まんを、フワッとしっとり仕上げます。　（加熱時間の目安　冷蔵4個：約9分、冷凍4個：約12分）

準備

➡ P.24

■個数に合わせた置きかたがあります

- ●冷蔵庫または、冷凍庫で保存した中華まんのあたためのに。
- ●分量は一度に1～4個まで。（1個の重さは70～120gまで）
- ●ふたやラップはしない。
- ●平皿にのせる。
- ●手作りの物はうまくあたたまりません。
  「レンジ」300Wスチームまたは「スチーム」で、様子を見ながら加熱してください。➡ P.57、58

1 自動メニュー「4」を選び、「決定」

2 ダイヤルで「1～4」個を選び、種類や大きさ、重さに合わせて仕上がりを選ぶ

3 スタートする（加熱開始）

仕上がりを変えるとき➡ 下記参照
「仕上がり」ボタンを押す。

■仕上がりを変えるとき（5段階）

	弱	やや弱	標準	やや強	強
中華まん	—	—	小	中	大
目安重量			70～120g		
あんまん	小	中	大	—	—
目安重量	70～120g				

- ●スタート後も、仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。
- ●室温の中華まん・あんまんは熱めに仕上がりますので、上表より1～2段階弱めに設定してください。
- ●70g未満や120gを超える中華まん・あんまんのあたためはうまくできません。
  「レンジ」300Wスチームで様子を見ながら加熱してください。➡ P.57

■加熱不足のときは追加加熱をする
連続で加熱したときなど、ぬるめに仕上がることがあります。
加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中（6分間）に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.25
ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅（6分間）が消えたときは、「レンジ」300Wスチームで、様子を見ながら加熱します。

■手動であたためるとき
「レンジ」300Wスチームまたは「スチーム」で、加熱時間を合わせます。➡ P.46、48

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

「U50」の表示が出たら、「取消」ボタンを押して「レンジ」300Wスチームで加熱してください。➡ P.73

フライや天ぷらをカリッと　レンジ+ヒーター加熱

調理済みのフライや天ぷらなどを、サクッと揚げたてのようにあたためます　（加熱時間の目安　約5分）

準備

グリル皿
（上段）

- ●分量は100～700gまで。
- ●ラップはしない。
- ●種類の違う食品を同時にあたためるときは、厚みと重さをそろえる。
- ●食品はグリル皿に直接のせる。（オーブンシートも使えます）

お願い
- ●アルミホイルは火花が出るので、使えません。
- ●冷凍した揚げ物はあたためられません。

1 自動メニュー「5」を選ぶ

2 食品の温度や重さに合わせて仕上がりを選ぶ
➡ 下記参照

3 スタートする（加熱開始）

■仕上がりを変えるとき（5段階）

やや弱　やや強
弱 強
標準

	弱	やや弱	標準	やや強	強
室温	100～200g		200～350g	350～550g	550～700g
冷蔵庫で保存	—	100～200g		200～350g	350～700g

- ●スタート後も、仕上がりの表示が点滅中（（約14秒間）に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。
- ●かき揚げは焦げやすいので、必ず様子を見ながら加熱してください。
- ●冷蔵庫で保存した場合は、ぬるめに仕上がることがあります。
  様子を見ながら追加加熱してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中（6分間）に追加時間を合わせて
「あたため・スタート」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.25
ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅（6分間）が消えたときは、「グリル」上面で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

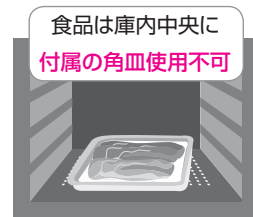
お願い
天ぷらなどの底面がべたつくときは、キッチンペーパーなどで油分を取ってください。

解凍する スチーム解凍

肉や魚を

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

冷凍庫で保存していた肉や魚を、スピーディーに自動解凍します

準備

水 タンクに満水まで水を入れる。➡ P.24

冷凍庫から出してすぐに解凍してください。

- 発泡スチロールのトレーのまま入れる。
- ラップはしない。
- トレーがなければ、耐熱性の平皿で。
- 分量は100～500gまで。
- 100g、500g、さしみは仕上がりを変えます。

	仕上がり
100g	やや弱
500g	やや強
さしみ	弱

- 肉の細切り、いかに切り目を入れるなど包丁で切れる固さにするときは「弱」で解凍してください。
- 給水タンクに水を入れなくても解凍できますが、固めの仕上がりになります。

■「仕上がり調節」を使い分けましょう

上手に解凍するには…

- 「弱」…さしみや肉の細切り、いかに切り目を入れる場合に適しています。
- 「強」…加熱調理する場合に適しています。
- 形状や開始温度によって、部分的に煮えることがあります。

■まずは上手に冷凍をしましょう

- 新鮮な食材を選びましょう。
- 薄く(3cm以内)、平たく、重ねずに厚みをそろえてください。
- 1回分ずつ(約300gまで)に分けてください。
- ラップでしっかり密封してください。

■次のような食品は、上手に解凍できません。

- 冷凍庫から出して長い間放置した食品。
- 冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品。
- 分量が100g未満の食品。
  ➡「レンジ」150Wで様子を見ながら解凍します。➡ P.57
- ゆでて冷凍した野菜。
  ➡「レンジ」600Wで時間を合わせて解凍します。➡ P.56

(解凍開始)

スピーディーに解凍するためヒーターを使っています。
食品を取り出すときは、天井などが熱くなっているためご注意ください。

■仕上がりを変えるとき(5段階)

スタート後も、仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中(6分間)に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.25

ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅(6分間)が消えたときは、「レンジ」150Wで様子を見ながら加熱します。

■手動で解凍するとき

「レンジ」150Wで加熱時間を合わせます。➡ P.57

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い

赤外線センサーをうまく働かせるために、庫内は十分に冷まし、水滴などが付いているときはふき取ってください。

ゆでる ゆで葉果菜／ゆで根菜

葉果菜や根菜を

レンジ加熱

ほうれん草、ブロッコリーなどの葉果菜やじゃがいも、大根などの根菜をゆでます

準備

●準備やコツについて➡ P.43

●次の場合、「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する。➡ P.57

- 100g未満のとき
- 大きめ、厚めに切ったとき

1 自動メニュー「8」または「9」を選ぶ

8：ゆで葉果菜
9：ゆで根菜

仕上がり温度を変えるとき
➡ 下記参照

2 スタートする

（加熱開始）

■仕上がりを変えるとき（3段階）

弱_ ▮ _強

●スタート後も、仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。

●季節や野菜の状態により仕上がりが異なります。
根菜は、加熱後約5分蒸らしてください。（ムラ解消のため）

■加熱不足のときは追加加熱をする

ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅（6分間）が消えたときは、「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。
追加加熱について➡ P.25

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い

●取り出すときは皿が熱くなっているので、ふきんなどを使って、取り出してください。
●アクの強い野菜は、加熱前や加熱後、水にさらしてアク抜きをしてください。
●彩りをよくしたいときは、加熱後流水にさらして色止めをしてください。

⚠ 警告

●ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

●次の場合、自動で加熱しない
- 100g未満の野菜
  発煙や発火のおそれがあります
- 薄く切った物、小さく切った物（にんじんやミックスベジタブルなど）
  火花が出て焦げることがあります

➡「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。➡ P.57

ゆでるコツ

〈葉果菜〉
100～500gまで（ほうれん草や小松菜などは300gまで）

●ほうれん草、小松菜

- 葉と茎を交互に重ねる
- 太い茎には十文字に切り込みを入れる
- 小松菜300gは仕上がり「強」に

➡ 加熱後、流水にさらし、アクを取る。

●キャベツ

- 固い芯を取る
- 大きさをそろえて切る

●グリーンアスパラガス

- 穂先と根元を交互に重ねる

➡ 加熱後、手早く冷水にとる。

耐熱性の平皿に並べてから…
皿からはみ出さないようにラップをゆったりとかける（少しすき間をあける）

●容器に水をはって加熱しない
●洗ったときの水分は残しておく
●ラップは、何重にもおおわない

キャベツときのこのサラダ

一口大に切ったキャベツ30gとほぐしたしめじ50gを一緒に「8 ゆで葉果菜」で加熱。
お好みのドレッシングであえる。

●なす、かぼちゃ

- 大きさをそろえて切り、塩水につける

- 大きさをそろえてやや厚めに切る

●ブロッコリー、カリフラワー

- 小房に分け、塩水につける

耐熱性の平皿に並べてから…
ラップをかける（少しすき間をあける）

●容器に水をはって加熱しない
●洗ったときの水分は残しておく
●ラップは、何重にもおおわない

かぼちゃのマヨあえ

2cmの角切りにしたかぼちゃ100gを「8 ゆで葉果菜」で加熱。塩、こしょうをしてお好みで薄切りにしたたまねぎや、粗く刻んだゆで卵と一緒にマヨネーズ大さじ1であえる。

〈根菜〉
100g～1kgまで（にんじん、大根は500gまで）➡ 加熱後は、ムラ解消のため約5分蒸らしてください。

●にんじん、大根

- 輪切り、いちょう切りに
- 厚さ2～3cmの輪切りに（重ねないで皿にのせる）

●じゃがいも、さつまいも、さといも

- そのまま洗って使う
- 切って使うときは、皮をむき大きさをそろえる（重ねないで皿にのせる）

耐熱性の平皿に並べてから…
ラップをかける（少しすき間をあける）

●容器に水をはって加熱しない
●洗ったときの水分は残しておく
●ラップは、何重にもおおわない
●根菜は、加熱後約5分蒸らす（ムラ解消のため）

ポテトサラダ

じゃがいも1個（150g）を「9 ゆで根菜」で加熱。皮をむいてフォークなどでつぶす。塩、こしょうをしてお好みでハムや薄切りにしたたまねぎと一緒にマヨネーズ大さじ1であえる。

自動メニューで調理する

■自動メニューの基本的な使いかた

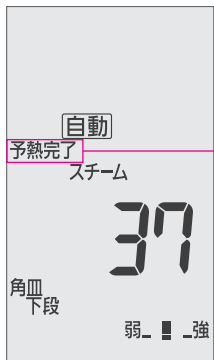
予熱ありメニュー 「自動メニュー 37～42」

（例 自動メニュー：「37 スポンジケーキ」のとき）

❶ 自動メニュー「37」を選び、「決定」する
予熱をスタートする
（角皿・食品は入れずに、庫内をあたためます）
●「39 シュー」は段数も選びます。➡ P.98
●「40 クリスピーピザ」（➡ P.87）、
「42 フランスパン」（➡ P.84）は、
庫内に角皿を入れて予熱します。

❷ 予熱が完了したら食品を入れ、スタートする
（加熱開始）

（ピーピーと5回鳴って予熱完了）

●仕上がりを変えるとき➡ P.45参照
「仕上がり」ボタンを押す。

●予熱スタートから約50分間予熱を
保持します。

ブザー音をパターン3に設定しているときは、予熱完了ブザーは
鳴りません。
各メニューの予熱時間を参考に予熱完了の表示をご確認ください。
ブザー音設定のしかた➡ P.19

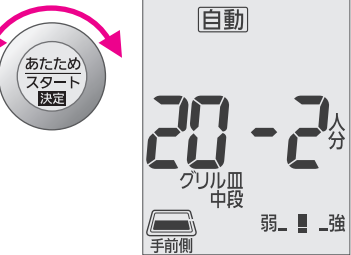
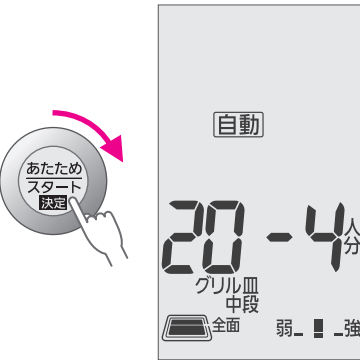
予熱なしメニュー

自動調理メニュー 一覧をご参照ください。➡ P.27
一部のメニューの1人分、2人分の食品の加熱時、グリル皿の手前を集中加熱することで、無駄な加熱を防ぎエリア加熱となります。

（例 自動メニュー：「20 グラタン」2人分のとき）

❶ 自動メニュー「20」を選び、「決定」

❷ ダイヤルで人数を合わせる
または仕上がりを選ぶ

❸ スタートする
（加熱開始）

●仕上がりを変えるとき➡ P.45参照
「仕上がり」ボタンを押す。

■仕上がりを変えるとき（メニューによって3または5段階）

スタート後も、仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中（6分間）に追加時間を合わせて
「あたため・スタート」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.25

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

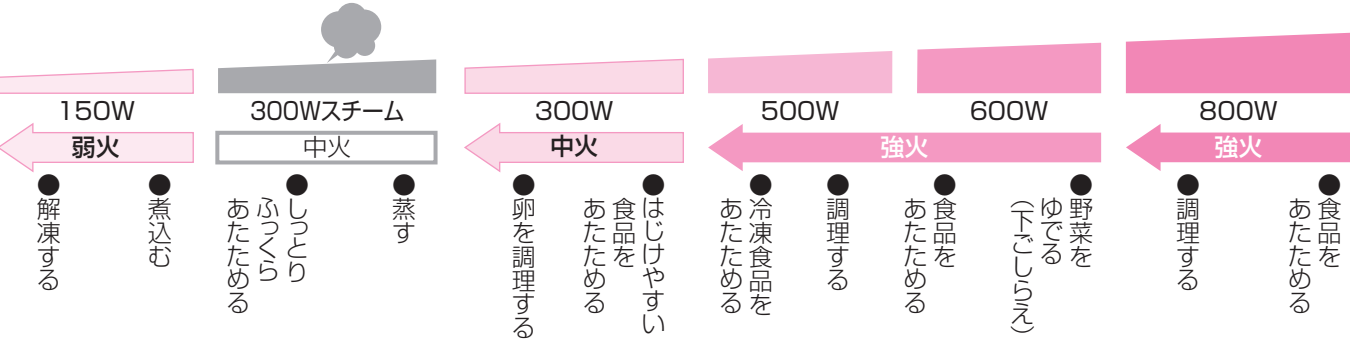
グリル加熱中のエコナビ運転について（エリア加熱）

エリア加熱※は、食品（グリル皿の手前）を上ヒーターと電波で上下同時に集中加熱します。
さらに温度センサーで庫内温度を検知して、加熱時間と加熱パワーをコントロールし無駄な加熱を防ぐことで、
省エネ効果がありエコナビ運転となります。

※「エリア加熱」は、限定したメニューの1人分、2人分をグリル皿の手前側で加熱することです。
対応メニューのレシピに、「エリア加熱」のマークが付いています。

お知らせ
●エコナビランプはスタート後、点灯します。
●食品の種類、分量、置き位置などの諸条件により省エネ効果は異なります。
●Q&A ／エコナビについて➡ P.71
●塩さば2切れ（200g）を手動「グリル」両面上段で焼いた場合（203Wh）とエリア加熱のエコナビ運転で焼いた場合（176Wh）の比較にて、約13%の省エネとなります。

■グリル皿：食品の置きかた ➡ P.13

レンジで加熱する レンジ

800～150W レンジ加熱 、300Wスチーム レンジ+スチーム加熱

準備

800～150W

●あたためなど、自分で出力や時間を設定して、加熱します。

●食品により、ふたまたはラップが必要。➡ P.35、56、57

300Wスチーム

水 タンクに満水まで水を入れる。➡ P.24

●酒蒸しなど、レンジ加熱にスチームを足して、しっとりと加熱します。

●ラップをしない。

■出力ごとの最大設定時間

800W	6分
600～300W	30分
150W	300分
300Wスチーム	15分

●連動調理も最大設定時間は変わりません。

●加熱時間の目安➡ P.56

警告

食品・飲み物は加熱しすぎない

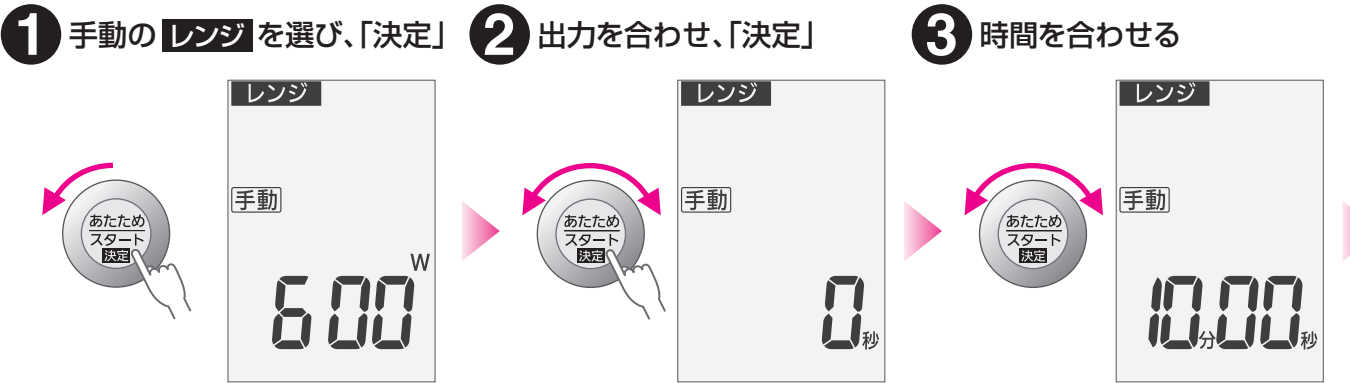
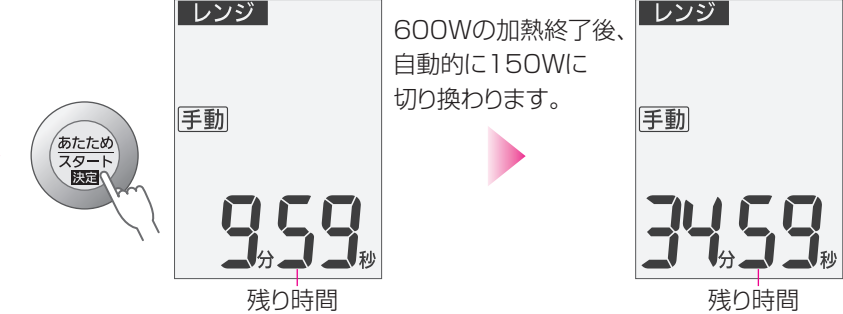
発火や発煙、やけどのおそれがあります

飲み物は、加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります

設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

五目豆など、最初に強火でひと煮立ちさせ、弱火で煮込む料理に使います
（例：600Wで10分→150Wで35分）

準備

●食品により、ふたまたはラップ、落としぶたが必要。➡ P.205

600Wの加熱終了後、自動的に150Wに切り換わります。

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中（6分間）に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.25

ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅（6分間）が消えたときは、「レンジ」で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

スチームで蒸す（スチーム）

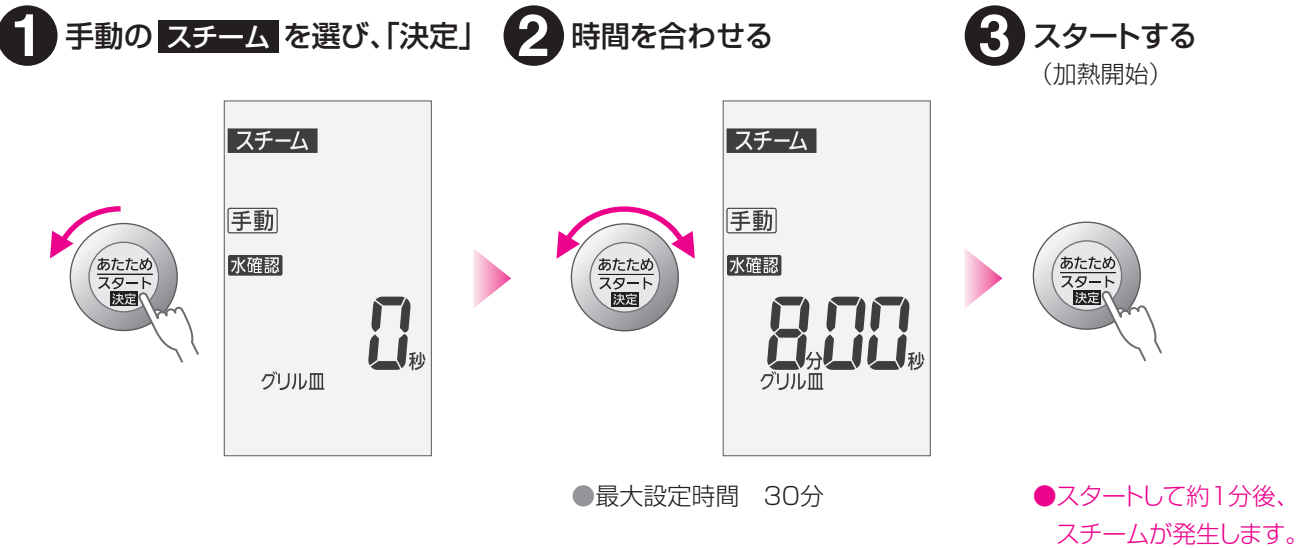
蒸す　スチーム加熱

野菜や魚介類など、スチームでしっとり蒸し上げます
また缶詰やレトルトパウチ食品をあたためることもできます➡ P.58

準備

グリル皿
（上段・中段・下段）

水 タンクに満水まで水を入れる。➡ P.24

●ラップはしない。
●食品は、グリル皿に並べる。
●耐熱容器や金属製の容器が使えます。
（耐熱140℃以上のプラスチック、ラップ、シリコン容器なども使えます）
使い分けは、料理レシピ編のメニューを参考にしてください。
〈メニュー例〉
●「スチーム」で野菜を蒸す➡ P.58
●耐熱容器に入れてグリル皿に並べるメニュー
「蒸しプリン」➡ P.92

1 手動の スチーム を選び、「決定」

2 時間を合わせる

3 スタートする
（加熱開始）

●最大設定時間　30分

●スタートして約1分後、
スチームが発生します。

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中（6分間）に追加時間を合わせて
「あたため・スタート」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.25

ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅（6分間）が消えたときは、「スチーム」で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

スチームプラス（オーブン／グリル）

■スチームプラス…手動のオーブンやグリル調理中にスチームを入れることができる機能です。

オーブン、グリルのときにスチームを入れる

火の通りや、ケーキなどのふくらみをよくしたいときに

水 タンクに満水まで水を入れる。➡ P.24

スチームを入れるタイミング

グリル	オーブン
調理時間の約⅔を過ぎ、焼き色が付き始めたとき、約1分間を目安に設定する。	●スポンジケーキ 薄く焼き色が付いたとき、約5〜10分間を目安に設定する。 ●シフォンケーキ 焼き色が付いてから、約5分間を目安に設定する。 ●シュー 加熱を開始したときに、約10〜15分間を目安に設定する。

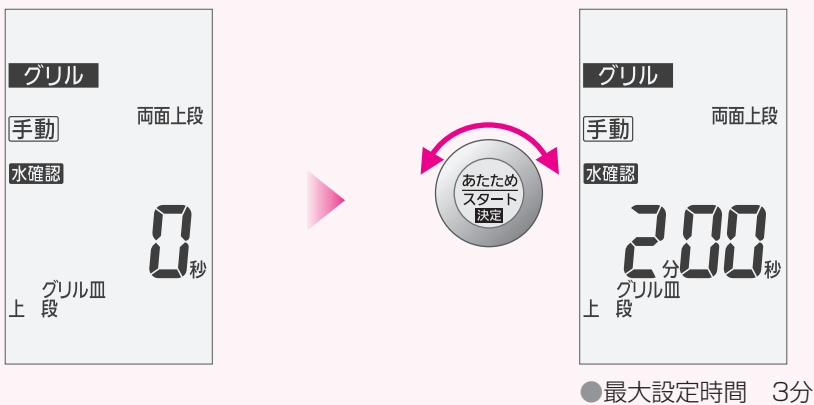
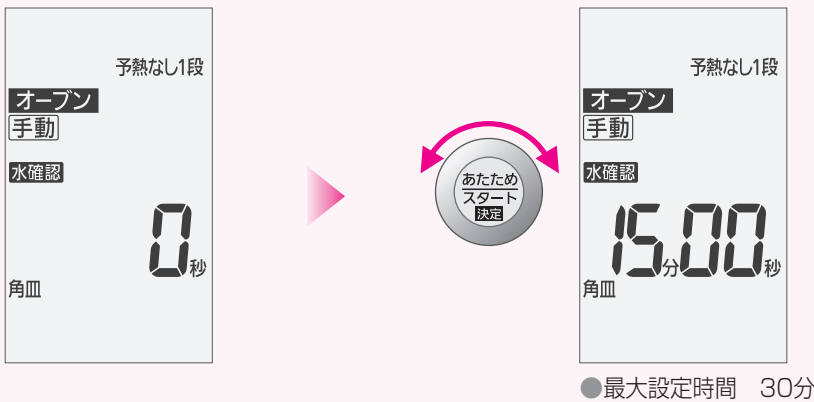
1 調理中に 仕上がり を2秒間押す

2 5秒以内に時間を合わせる

「グリル」の場合

●最大設定時間　3分

「オーブン」の場合

●最大設定時間　30分

表示部に「水確認」が
表示されます。

●残り時間以上に設定することはできません。
●スチームプラス中は、オーブンの温度は
変えられません。

3秒後、「スチームプラス」が
始まる
（表示部に「スチーム」が点灯し、
加熱画面に戻る）
●表示される残りの時間には、
スチームプラスの時間も含まれます。

■途中でスチームを止めたいとき
「仕上がり」ボタンを2秒間押します。
（「取消」ボタンを押すと、
すべての加熱が中止されます）

グリルで焼く グリル

両面を焼く レンジ+ヒーター加熱

トーストや肉や魚など裏返す手間がなく、こんがりと焼き上げます

準備

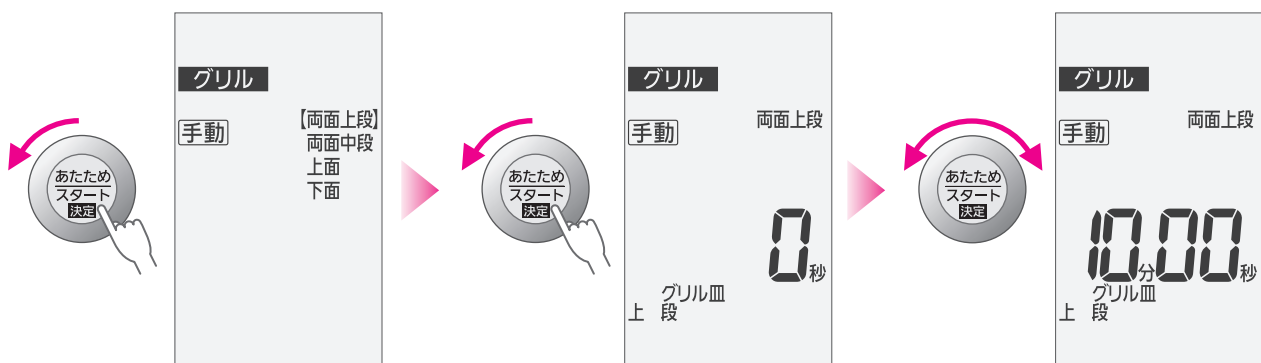
グリル皿
（上段・中段）

- エリア加熱機能はありません。
- 食品はイラストの斜線の範囲に置いてください。
- 中央部分が特によく焼ける範囲です。
  - 食品はなるべく中央に置いて焼きます。
  - 並べかたは、各レシピページのイラストを参照してください。

- グリル皿に触れていない部分には、焦げ色が付きません。
- 火花が出るため、付属の角皿やアルミホイル、金ぐしなど金属製の物は、使わないでください。
- 大きい一尾魚は、焼けにくい場合があります。
  また脂が少ない場合も焼き色が付きにくくなります。

1 手動の グリル を選び、「決定」

2 「両面上段」または「両面中段」を選び、「決定」

3 時間を合わせる

- 最大設定時間　30分
  料理レシピ編のグリルメニューを参考にして合わせてください。
  （長くしすぎると底面が焦げることがあります）

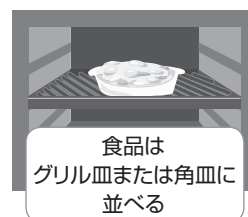
4 スタートする
（加熱開始）

■加熱不足のときは追加加熱をする
- 上面の焼き色が薄いときは
  加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中（6分間）に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。
  追加加熱について➡ P.25

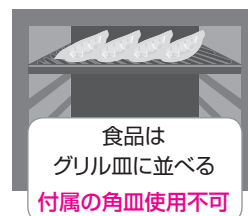
  ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅（6分間）が消えたときは、「グリル」上面で加熱します。
- 一尾魚のように身が厚く、内部の火通りが気になるときは
  「取消」ボタンを押し、「グリル」両面上段または両面中段で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

上面だけを焼く ヒーター加熱 、下面だけを焼く レンジ加熱

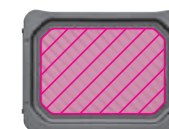
準備

上面
上面だけに、焦げ色を追加したいときなどに便利です。

角皿
（上段・中段・下段）

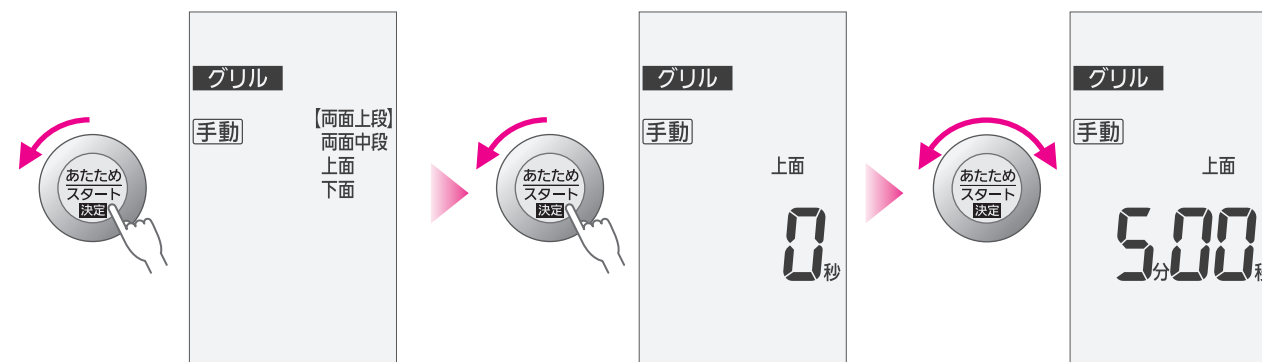
グリル皿
（上段・中段）

下面
下面だけに、焦げ色を追加したいときなどに便利です。

グリル皿
（上段・中段）

- 下段は使えません。
- 食品はイラストの斜線の範囲に置いてください。
- 中央部分が特によく焼ける範囲です。
  - 食品はなるべく中央に置いて焼きます。

- グリル皿に触れていない部分には、焦げ色が付きません。
- 火花が出るため、付属の角皿やアルミホイル、金ぐしなど金属製の物は、使わないでください。

1 手動の グリル を選び、「決定」

2 「上面」または「下面」を選び、「決定」

3 時間を合わせる

- 最大設定時間
  上面：30分、下面：10分

4 スタートする
（加熱開始）

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中（6分間）に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.25

ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅（6分間）が消えたときは
- 上面で焼いたときは「グリル」上面で加熱します。
- 下面で焼いたときは「グリル」下面で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い
加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。➡ P.16

オーブンで調理する オーブン

予熱ありで 1段／2段

ヒーター加熱

パンやお菓子などは、庫内をあらかじめあたためてから、食品を入れて焼き上げます

準備

●角皿や食品を入れて予熱すると焼き上がりが悪くなります。
●フランスパン(➡ P.84)、クリスピーピザ(➡ P.87)は庫内に角皿を入れて予熱します。

1 手動の オーブン を選び、「決定」

2 「予熱あり1段」または「予熱あり2段」を選び、「決定」

3 温度を合わせる

予熱あり1段 オーブン 手動 予熱 設定 190℃

●100～300℃まで。
[オーブンを連続で使うときや庫内が130℃以上で熱いときは、電気部品保護のため、230℃以上の設定はできません。]
●加熱中もダイヤルで温度が変えられます。

4 予熱をスタートする

(角皿・食品を入れずに、庫内をあたためます)

●スタート後、「あたため・スタート」ボタンを押すと庫内が100℃以上であれば現在温度が表示されます。(約3秒間)
100℃以下のときは「－ －－」と表示されます。
●予熱スタートから約50分間予熱を保持します。

5 予熱完了 (ピーピーと5回鳴る)

ブザー音を「パターン3」に設定しているときは、予熱完了ブザーは鳴りません。
各メニューの予熱時間を参考に予熱完了の表示をご確認ください。
ブザー音設定のしかた➡ P.19
●本書レシピ以外のメニューで予熱をする場合は、予熱完了の表示にご注意ください。
オーブン予熱時間の目安➡ P.58

6 食品を入れる

(上段・下段／上下段)

●中段は使えません。熱風による影響で焼きムラになります。

7 時間を合わせる

●最大設定時間 120分

8 スタートする

(加熱開始)

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中(6分間)に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.25
ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅(6分間)が消えたときは、「オーブン」予熱なしで加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い
・アルミホイルやオーブンシートを敷く場合は、角皿の周囲の穴をふさがないでください。焼きムラの原因になります。
・加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。➡ P.16

オーブンで調理する オーブン

予熱なしで　1段／2段

ヒーター加熱

始めから食品を入れて予熱なしで焼き上げます

準備

角皿

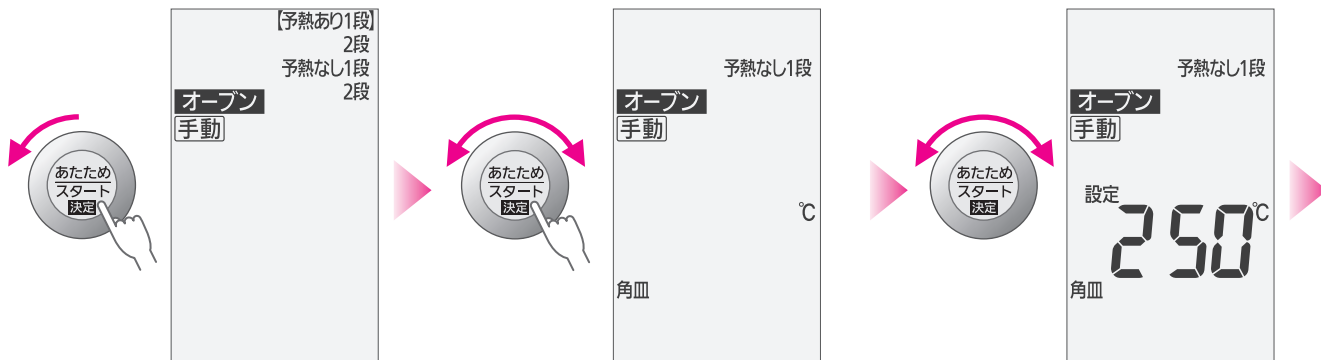
●中段は使えません。熱風による影響で焼きムラになります。

お願い

アルミホイルやオーブンシートを敷く場合は、角皿の周囲の穴をふさがないでください。焼きムラの原因になります。

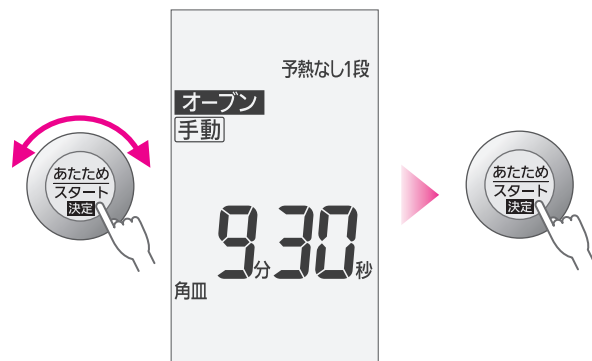
1 手動の オーブン を選び、「決定」

2 「予熱なし1段」または「予熱なし2段」を選び、「決定」

3 温度を合わせる

●100～300℃まで。
［オーブンを連続で使うときや庫内が130℃以上で熱いときは、電気部品保護のため、230℃以上の設定はできません。］

●加熱中もダイヤルで温度が変えられます。

4 「決定」し、時間を合わせる

5 スタートする（加熱開始）

●最大設定時間　120分

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中（6分間）に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.25

ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅（6分間）が消えたときは、「オーブン」予熱なしで加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い

加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。
➡ P.16

発酵する 発酵

スチームを使って

ヒーター+スチーム加熱

霧吹きやラップをしなくても発酵させることができます

準備

角皿

水 タンクに満水まで水を入れる。➡ P.24

お願い

●温度管理が難しいフランスパンなどは、室温での発酵をおすすめします。➡ P.84

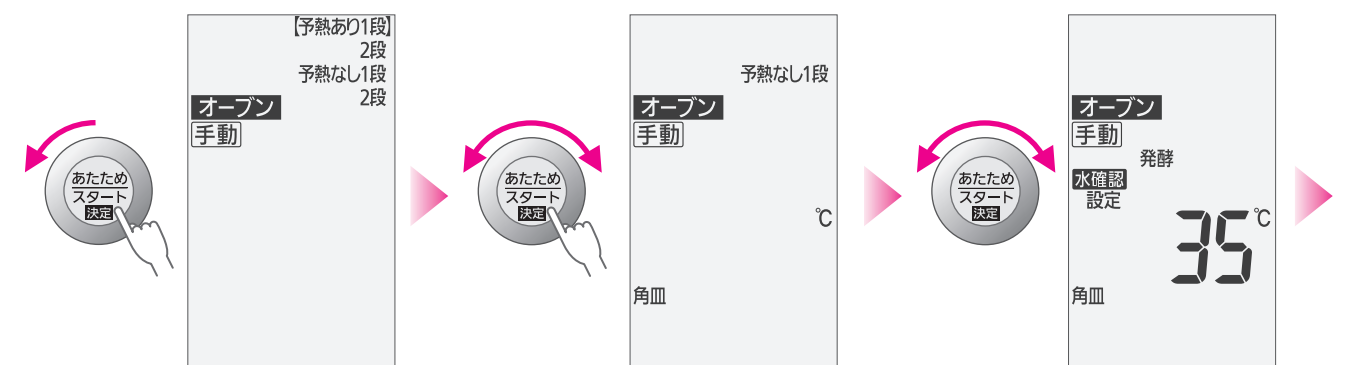
●冬場など室温が低いときは、長めに設定し、生地の温度をはかりながら発酵させてください。

●食品や室温などにより、庫内温度が変わるため様子を見ながら発酵の温度や時間を調節したり、霧吹きをしてください。

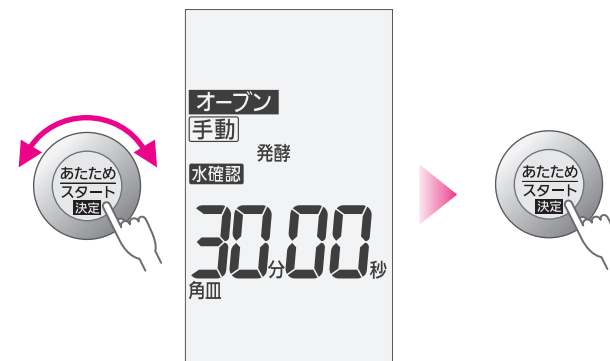
●生地が乾燥する場合は、様子を見ながら霧吹きをしてください。

1 手動の オーブン を選び、「決定」

2 「予熱なし1段」または「予熱なし2段」を選び、「決定」

3 温度を合わせる

●30・35・40・45℃のいずれかに合わせます。
●発酵中は、温度変更できません。

4 「決定」し、時間を合わせる

5 スタートする（加熱開始）

●最大設定時間　120分

■発酵不足のときは追加発酵をする

加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中（6分間）に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.25

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

手動加熱するときの目安時間

●自分で時間などを合わせて加熱するときの設定温度・時間の目安です。

レンジ600W（あたため）

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップふた
室温・冷蔵	冷やごはん	1杯(150g)	約50秒～1分	－
	チャーハン	1人分(250g)	約2分30秒	－
	どんぶり物	1人分(350g)	約2分30秒～3分30秒	有
	みそ汁	1杯(150ml)	約1分～1分30秒	－
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒	有
	ポタージュスープ	1杯(180ml)	約1分30秒～2分	－
	粒入りスープ※	1杯(180ml)	約1分～1分30秒	有
	煮魚	1切れ(100g)	約1分	有
	野菜の煮物	1人分(150g)	約1分30秒～2分	－
	焼き魚	1切れ(80g)	約50秒	－
	ハンバーグ	1個(90g)	約1分～1分20秒	－
	野菜炒め	1人分(200g)	約2分	－
	スパゲティ・焼きそば	1人分(250g)	約3～4分	－
	ハンバーガー	1個(100g)	約30～40秒	－
	バターロールなど	1個(30g)	約10秒	－
	牛乳	1杯(200ml)	約1分～1分20秒	－
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分～1分30秒	－
	お酒	1本(180ml)	約1分	－
	さくら干し	1枚(35g)	約30～40秒	－
	お弁当	500g	約1分30秒～2分	－
	コロッケ	1個(100g)	約20～30秒	－

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップふた
冷凍	ごはん(固まり)	1杯分(150g)	約2～3分	有
	ピラフ(パラパラの物)	1人分(250g)	約4～5分	有
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約6～8分	有
	ポタージュスープ	1人分(300g)	約5～6分	有
	ハンバーグ	1個(90g)	約2分～2分30秒	有
	しゅうまい	12個(170g)	約3～4分	有
	お好み焼き	1袋(300g)	約6～8分	－
	フライ(揚げて冷凍した物)	3個(80g)	約1分～1分30秒	－
	ホットケーキ	1枚(60g)	約30秒～1分	－
	バターロールなど	1個(30g)	約20～30秒	－
	ミックスベジタブル	100g	約2分～2分30秒	有
	さやいんげん	100g	約2分30秒～3分	有
	さといも	100g	約3分～3分30秒	有

※粒入りスープはコーンがはねやすいので、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱してください。

- 食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせます。
- いか・えびなどは、「レンジ」300Wで様子を見ながらあたためてください。
- パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に
- コーヒーの設定時間は、加熱前の温度が室温(約20～25℃)のときの時間です。
- 冷凍カレー・シチューのあたためは、こびり付きを防ぐため途中で混ぜてください。
- ポップコーンはパッケージの加熱方法に従ってください。
- 市販の冷凍食品(レンジ用)や加工食品はパッケージの加熱方法に従ってください。
- 冷凍食品は、冷凍庫から出して時間がたった場合(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめにしてください。

⚠ 警告

食品・飲み物は加熱しすぎない

発火や発煙、やけどのおそれがあります
飲み物は、加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
●設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

⚠ 注意

お弁当をあたためるときはふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類は取り出す

火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります

レンジ150W（解凍）

素材名	分量	設定時間 レンジ150W	ラップふた
ひき肉	300g	約7～9分	－
薄切り肉	300g	約7～9分	－
厚切り肉	300g	約7～10分	－
鶏もも肉(骨なし)	200g	約7～10分	－
鶏もも肉(骨付き)	200g	約8～11分	－
えび	10尾(約200g)	約5～7分	－
いか(ロール)	100g	約3～5分	－
まぐろ(ブロック)	200g	約4～6分	－
一尾魚	1尾(約300g)	約7～9分	－
切り身魚	1切れ(約100g)	約3～5分	－

- 冷凍庫から出して時間のたった(温度が上がった)食品は、設定時間を控えめにしてください。

レンジ600W（野菜の下ごしらえ）

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	アク抜き※	色止め※
ほうれん草	200g	約2分～2分30秒	－	要
キャベツ	100g	約1分30秒	－	－
小松菜	200g	約2分～2分30秒	－	要
チンゲン菜	200g	約1～2分	－	要
もやし	100g	約1分～1分30秒	－	－
グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒～2分	－	要
なす	100g	約1～2分	要	要
ブロッコリー	100g	約1～2分	要	要
さやいんげん	100g	約1分30秒	－	要
かぼちゃ	200g	約2～3分	－	－
じゃがいも	1個(150g)	約3～4分	－	－
さつまいも	1本(200g)	約4～5分	－	－
さといも	5個(200g)	約4～5分	－	－
にんじん	100g	約1～2分	－	－

※アクの強い野菜は、アクを抜き、色止めをする。
- アク抜き…加熱前に水にさらす。
- 色止め…加熱後に流水にさらす。

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップふた
冷凍ミックスベジタブル	100g	約1分40秒	－
冷凍さやいんげん	100g	約2分	－

- あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
- 大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、解凍できた食品から取り出します。

レンジ300Wスチーム（あたため）

「レンジ」300Wを使用しています。
水分を補い、しっとり・ふっくらあたためたいときや、固くなりやすいおかずのあたためにおすすめです。(ラップなし)

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
冷やごはん	1杯(150g)	約2分30秒～3分
しゅうまい	8個(150g)	約3分30秒～4分
まんじゅう	1個(60g)	約1分～1分30秒
焼き魚	1切れ(80g)	約2～3分
煮魚	1切れ(100g)	約2～3分
ハンバーグ	1個(90g)	約2分30秒～3分30秒
焼きとり	4本(100g)	約2分～2分30秒
うなぎのかば焼き	100g	約2分～2分30秒
とんかつ	1枚(150g)	約2分30秒～3分
ひじきの煮物	100g	約2分～2分30秒
総菜パン	1個(130g)	約1～2分
ハンバーガー	1個(100g)	約1～2分
バターロールなど	1個(30g)	約1分～1分20秒
	3個(90g)	約1分10秒～1分30秒
冷蔵中華まん(1個80g)	1個(80g)	約2～3分
	2個(160g)	約3～4分
	3個(240g)	約4分30秒～5分30秒
	4個(320g)	約5分30秒～6分30秒
冷凍中華まん(1個80g)	1個(80g)	約3分20秒～4分
	2個(160g)	約5～6分
	3個(240g)	約7～8分
	4個(320g)	約9分30秒～11分
冷凍しゅうまい	12個(170g)	約6～7分
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	約3分30秒～4分30秒
冷凍ホットケーキ	1枚(60g)	約2分～2分30秒

次ページへつづく

手動加熱するときの目安時間（つづき）

スチーム

手動スチームでは、缶詰のあたため、レトルトパウチの食品をそのままあたためることもできます。
また、野菜を蒸すこともできます。<野菜は、お手持ちの金属網（足付き）を使うと、上手に仕上がります>

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間　スチーム	備考
レトルトパウチのカレー	200g	グリル皿上段	約13～15分	そのまま加熱可
パックごはん（市販品）	200g		約10～12分	パッケージのふたは外す
お総菜の缶詰	100g		約9～11分	缶詰のふたは外す
冷蔵中華まん	1～4個		約12～16分	グリル皿に直接のせる
冷凍中華まん	1～4個		約16～20分	
茶わん蒸しのあたため	4個	グリル皿中段	約20～25分	
ブロッコリー	100～200g（小房に分ける）	グリル皿上段	約10～12分	グリル皿に野菜をのせる ●お手持ちの金属網（足付き）を野菜の下に敷くと上手に仕上がります。 ＜ブロッコリー＞ ＜小松菜＞ ＜じゃがいも＞ ●ブロッコリーと小松菜は加熱後、流水にさらす。
かぼちゃ	100～400g（3～4cmの角切り）		約15～18分	
小松菜	100～200g（軸は切り込みを入れる）		約8～10分	
じゃがいも にんじん	100～500g（一口大または厚さ1cmに切る）		約21～23分	

注意

「スチーム」以外ではレトルトパウチ食品や缶詰などはあたためない
火花が出て、破裂するおそれがあり、やけどの原因になります

グリル両面上段

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間　グリル両面上段	備考
さわらのみそ漬焼き	100g×4切れ	グリル皿上段	約9～12分	グリル皿に油を塗る
いかの照り焼き	2はい		約7～11分	－

グリル上面

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間　グリル上面	備考
市販の角もち	4個（200g）	グリル皿中段	約8～9分	－

オーブン

メニュー名	標準分量	付属品と棚位置	設定時間　オーブン「予熱あり」1段	備考
骨付き鶏もも肉	200g×4本	角皿上段	250℃　約16～20分	アルミホイルを敷く

オーブン予熱時間の目安：150℃　約4分　170℃　約5分　180℃　約6分　200℃　約7分
230℃　約10分　250℃　約14分　300℃　約30分

骨付き鶏もも肉の焼きかた
関節から下の足の骨を取り、火の通りをよくするために、骨に沿って根元まで肉を切り開く。

●材料や作りかたを掲載していないメニューがあります。お手持ちの料理本と上の表を参考にして作ってください。

お手入れする

警告

●お手入れ時、電源プラグは抜く
感電のおそれがあります

●庫内が冷めてからお手入れする
やけどやけがのおそれがあります

注意

庫内に付着した油や食品カスはふき取る
そのまま加熱すると発火や発煙の原因になります
必ず庫内が冷めてからふき取ってください。

■次の物は、使わないでください。
（傷が付いたり、色がはげたりします）

・シンナー・ベンジン
・住宅・家具用合成洗剤（アルカリ性）

・ガラスクリーナー
・スプレー式の洗剤

・クレンザー

■洗剤や食品カスを、すき間やパンチング穴、赤外線センサー取り付け部（庫内右上）に入れないでください。
（故障の原因になります）

■グリル皿・角皿　柔らかいスポンジで、汚れを落とす

使用後、台所用洗剤（中性）で洗ってください。

グリル皿

●すぐに湯で洗うか、湯につけ置きして洗ってください。
調味料を付けたままで放置するとフッ素コートを傷める原因になります。

角皿

●汚れが取れにくい場合のみメラミンフォームのスポンジ（洗剤を使わないタイプの白いスポンジ）でこすってください。

たわし

スポンジ ナイロン面

金属たわし

●左図のたわしなどはグリル皿や角皿を傷付けるため使わないでください。
スポンジの柔らかい面を使ってやさしくお手入れすることをおすすめします。
●特にグリル皿は激しくこするとフッ素コートがはがれたり、裏面の発熱体が傷付いたりして効果が薄れます。

■庫内　固く絞ったぬれぶきんで、水ぶきする

長い間ご使用いただくために、付着した油や食品・水分はすぐにふき取ってください。
さびの原因になります。

スチームを効率よく使用できるように、機密性の高い設計になっているため、スチームを使わないときも調理後、庫内（側面・底面）に水滴が付着します。
冷めてから、そのつど、ふきんなどでふき取ってください。
汚れがひどい場合は、台所用洗剤（中性）を布にしみ込ませてふき取ります。

●天井（ヒーター調理中に油汚れを焼き切るオートクリーン加工）
オーブンやグリル調理したあとの天井のお手入れは（➡ P.63）
レンジ調理時に、天井に食品カスなどが付着した場合はぬれぶきんで軽くふき取ります。
●底面のひどい汚れはクリームクレンザーでふき取り、その後ぬれぶきんでふいてください。

●庫内奥面右上部にある温度センサーに触れないでください。➡ P.15
（センサーが曲がると正しい温度が検知できなくなります）
●天井はふきんなどでふくと、オートクリーン加工の成分が付着し、少し黒くなります。
●庫内や周囲のパッキン部を強くこすらないでください。
（庫内のフッ素加工がはがれ、効果の低下や、パッキン部のはがれの原因になります）
●においが気になるときは、お手入れの「45 脱臭」をしてください。➡ P.63

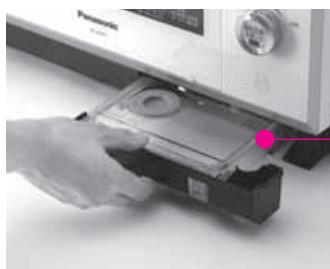
次ページへつづく

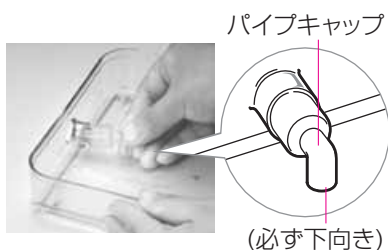
■外まわり　柔らかい布で、水ぶきする

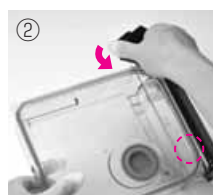
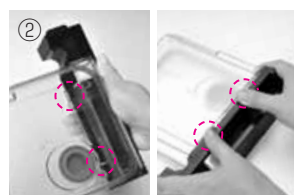
付着した油や食品はすぐにふき取ってください。
汚れがひどい場合は、台所用洗剤（中性）を布にしみ込ませてふき取ります。

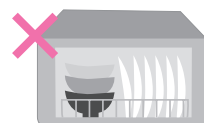
●ドアの内側・外側・ハンドル部
水ぶきのあと、柔らかい布でからぶきしてください。

■給水タンク　柔らかいスポンジで水洗いする

●洗剤で洗うと、においの原因になります。
●食器乾燥機や食器洗い乾燥機は、使わないでください。
（変形や破損の原因になります）

給水タンク出し入れ口は、柔らかい布で水ぶきし、ひどい汚れは薄めた洗剤（中性）でふき取る。

給水ふた　ふた
それぞれのふたは、しっかり閉める。
（水漏れの原因になります）

パイプキャップ
●外しにくいときは、左右にふりながら外してください。
●取り付けるとき
上図イラストのように下向きに取り付けてください。
（向きを変えると、水を最後まで吸い上げることができません）

パッキンゴム
ゴムの内側と外側を、正しく取り付ける。
（間違えると、水漏れやふたが閉まらない原因になります）

タンクカバー
●取り外すとき
①矢印の方向に軽くひねって底側のツメ（◌部）を外す。
②さらにひねってもう1つのツメを外す。

●取り付けるとき
①タンクとタンクカバーの差し込み口を合わせる。
②底側2か所のツメを「カチッ」と音がするまで押さえる。

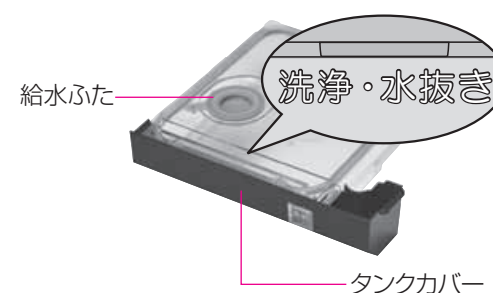
■クリーントレー　スポンジで水洗いする

●食器乾燥機や食器洗い乾燥機は、使わないでください。
（変形の原因になります）

自動でお手入れする　お手入れ

週1回　洗浄・水抜き

●給水経路を洗浄したあと、経路を洗浄しながら水を抜くことができます。
経路の水はクリーントレーに排出します。

水 クリーントレーに水が残っていないことを確認し、給水タンクに洗浄ラインまで水½カップを入れてセットしてください。

●「洗浄・水抜き」時の水量は、洗浄ラインを守ってください。水量が多くても、少なくてもうまく水抜きができません。

1 自動メニュー「46」を選ぶ

2 スタートする

●洗浄中はクリーントレーを外さないでください。
クリーントレーを外すと「U12」を表示し、お手入れが停止します。➡ P.73

（目安時間　約30秒）

終了後、クリーントレーにたまった水を捨てる。
（外すとき、水がこぼれないように注意する）

●クリーントレーの外し忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）
●水を捨てたあと、クリーントレーを水洗いしてください。

●スチームを使った調理直後に、「46 洗浄・水抜き」を行うときは、クリーントレーにお湯が排出される場合があります。
取り外すときは注意してください。

次ページへつづく

自動でお手入れする お手入れ

表示が出たら クエン酸洗浄 スチーム加熱

●給水タンクに市販の洗浄用クエン酸※を溶かしたクエン酸水を入れて給水経路を洗浄します。
クエン酸水で洗浄したあと、水ですすぎ洗浄をします。
洗浄、すすぎに使った水はクリーントレーに排出します。
●お手入れの時期が来ると、スチームを使うメニューの加熱終了時に表示が出ます。
（1度表示されると、お手入れするまで表示されます）
長期間お手入れをしないと給水経路がつまり、スチームが出にくくなります。
※別売品でクエン酸をご紹介しています➡ P.4

クリーントレーに水が残っていないことを確認し、水1カップにクエン酸小さじ4（約16g）を混ぜて溶かし、給水タンクに入れてセットしてください。

1 自動メニュー「47」を選ぶ

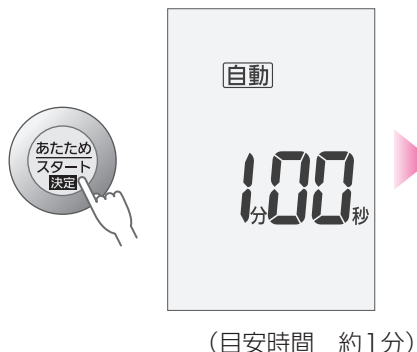
2 スタートする
（クエン酸洗浄開始）

（目安時間　約29分）

●洗浄中はクリーントレーを外さないでください。クリーントレーを外すと「U12」を表示し、お手入れが停止します。➡ P.73

3 クエン酸洗浄終了
（ピーピーと5回鳴る）
●クリーントレーにたまった水を捨てる。
（外すとき、水がこぼれないように注意する）
捨てたあと、クリーントレーをセットする。
●給水タンクのクエン酸水を捨てる。
●クリーントレーの外し忘れがあると、「ピーピー」とブザーが間隔をあけて鳴ります。

4 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットし、スタートする
（すすぎ洗浄開始）

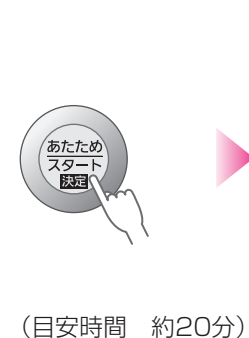
（目安時間　約1分）

すすぎ洗浄終了後、クリーントレーにたまった水を捨てる。
（外すとき、水がこぼれないように注意する）
●クリーントレーの外し忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）
●水（ぬるま湯）を捨てたあと、クリーントレーを水洗いしてください。

汚れてきたら 庫内 スチーム加熱

スチームで庫内の汚れを浮かせて、落としやすくします。
お手入れ前に、角皿、グリル皿を取り出し、庫内の汚れをふき取っておく。
水 タンクに満水まで水を入れる。➡ P.24

1 自動メニュー「43」を選ぶ

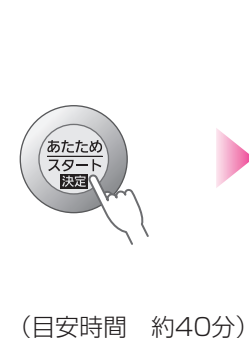
2 スタートする

（目安時間　約20分）

終了後、感電のおそれがあるため電源プラグを抜き、庫内の奥面や側面、天井などの浮き出た汚れをふき取る。
●ドアを開けない状態で、ふき取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）

5～6回オーブン・グリル調理したあとは 天井 ヒーター加熱

天井の汚れを焼き切ります。オートクリーン加工の効果を保つために、5～6回オーブン・グリル調理したあとはお手入れしてください。
お手入れ前に、角皿、グリル皿を取り出し、庫内の汚れをふき取っておく。（天井は軽くふき取ってください）

1 自動メニュー「44」を選ぶ

2 スタートする

（目安時間　約40分）

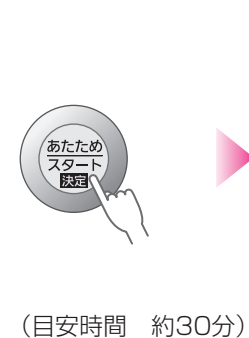
ヒーターを使用しているため終了後、本体や庫内が熱くなっています。お気を付けください。

お願い
加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。
➡ P.16

庫内のにおいが気になるときに 脱臭 ヒーター加熱

庫内のにおいの原因（汚れなど）を焼き切って脱臭します。脱臭するときは、しっかり換気をしてください
お手入れ前に、角皿、グリル皿を取り出し、庫内の汚れをふき取っておく。

1 自動メニュー「45」を選ぶ

2 スタートする

（目安時間　約30分）

ヒーターを使用しているため終了後、本体や庫内が熱くなっています。お気を付けください。

お願い
加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。
➡ P.16

うまく仕上がらない

あたため

■直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき

	症状	確認事項
共通	熱くならない	●食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。 ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。 ●もう少し加熱したい場合は、「レンジ」600Wで時間を合わせて追加加熱してください。➡ P.46 ●冷凍したカレーは自動ではうまくあたためられません。 ラップをして「レンジ」600Wで時間を合わせて加熱してください。➡ P.56
共通	たれが飛び散る	●深めの耐熱容器に入れて、ラップをしてあたためてください。 ●たれは加熱後にかけましょう。
1品	熱すぎる	●あたためる分量が少なすぎませんか。50g以上にしてください。 ●深さに対してできるだけ口が広い容器をお使いください。 赤外線センサーをうまく働かせるためです。
1品	冷凍ごはんがぬるい	●あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。 ●ラップの重なっている方を上にしていませんか。必ず下にしてください。
2品	うまくできない	●庫内底面の四角形のイラストの中に食品を置いていますか。 はみ出すとうまくあたたまりません。 ●あたためる分量が多すぎませんか。1品250g以下にしてください。 ●冷凍物の分量が多くありませんか。食品の分量は同じぐらいにしてください。

自動メニュー

■1 スチームあたため

症状	確認事項
時間が長くかかる	●スチームを発生させてあたためるため、レンジ加熱のみのあたためより時間がかかります。
ごはん・おかずが熱すぎる	●仕上がりを「弱」または「やや弱」に調節してください。 ●100g未満は「レンジ」300Wスチームで時間を合わせて加熱してください。

■2 飲み物、3 酒かん

症状	確認事項
熱すぎる 上と下で温度が違う	●置きかたは合っていますか。 ●「2 飲み物」か「3 酒かん」を使いましたか。 ●少量加熱すると沸とうします。容器の8分目まで入れてください。 ●厚手のカップを使うと、熱い場合があります。 温度を低めに合わせるか薄手のカップに変えてください。 ●設定温度は高くありませんか。 変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。 ●加熱後よく混ぜてください。 「2 飲み物」「3 酒かん」➡ P.36

■4 中華まんあたため

症状	確認事項
うまくできない	●中華まんの種類や重さなどに合わせて仕上がりを選んでください。 ●自動では70～120gまであたためることができます。 それ以外の小さなもの、大きなものは「レンジ」300Wスチームまたは「スチーム」で様子を見ながら加熱してください。 ●冷蔵庫または、冷凍庫で保存した中華まんのあたためにお使いください。 室温の中華まんは熱めに仕上がります。 「仕上がり」ボタンで1～2段階弱めに設定してください。 ●個数の設定をまちがえていませんか。 ●置きかたをまちがえていませんか。 「4 中華まんあたため」➡ P.38

■7 スチーム 解凍

症状	確認事項
食品が煮えた	●食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。 冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●ラップなどの包装を取り外してください。 ●形状、開始温度によっては煮えることがあります。 ●100gは仕上がり「やや弱」、500gは仕上がり「やや強」、さしみは仕上がり「弱」に合わせてください。「7 スチーム解凍」➡ P.40

■8 ゆで葉果菜、9 ゆで根菜

症状	確認事項
うまくできない	●野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。野菜は皿にのせ、ラップでおおって加熱してください。 ●100g未満の野菜は「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。 ●葉果菜は種類や重量によって「仕上がり」を「強」に調節してください。➡ P.43
ゆでムラがある	●ほうれん草などの葉菜は、葉と茎を交互に重ねてください。 ●かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 ●じゃがいもなどは、加熱後約5分蒸らしてください。また2個以上ゆでるときは、大きさが同じくらいのじゃがいもを選んでください。 ●じゃがいもなどで、部分的に固さが残る場合は、少し大きめの耐熱皿を使うと、加熱時間が長くなり固さが緩和されます。 ●ほうれん草などが、加熱しすぎになる場合は、葉を上から押さえて高さを低くするようにラップをしてください。

■10 トースト

症状	確認事項
焼き色が薄い・濃い	●仕上がり調節「強」「やや強」で濃く、「弱」「やや弱」で薄く焼くことができます。 また、食パンの種類などで焼き色が変わります。 ●連続で焼いたときなど、庫内、グリル皿の温度によって焼き色が薄くなる場合があります。様子を見ながら追加加熱してください。

うまく仕上がらない

次ページへつづく

うまく仕上がらない(つづき)

自動メニュー

■11 葉果菜の煮物、12 根菜の煮物

症状	確認事項
うまくできない	●野菜の分量を100～500gにして調理していますか。(ほうれん草や小松菜などの葉菜は300gまで) ●煮汁が多すぎませんか。煮汁が多いとうまく検知できず仕上がりが悪くなります。 ●ラップはふんわりゆったりおおっていますか。ラップが破れるとうまくできません。 ●加熱後、味のしみ込みが悪い場合は、軽く全体を混ぜ合わせて煮汁にしばらくつけておいてください。 「かんたん煮物について」➡ P.213

■14 蒸し焼き10分、15 蒸し物10分

症状	確認事項
うまくできない	●給水タンクに水は入っていますか。 ●グリル皿を使っていますか。 ●グリル皿は上段に入っていますか。

■18 茶わん蒸し

症状	確認事項
うまくできない	●給水タンクに水は入ってますか。 ●容器の置きかたをまちがえていませんか。 ●個数の設定をまちがえていませんか。 「18 茶わん蒸し」➡ P.195

■19 こんがり8分

症状	確認事項
うまくできない	●レシピ通りの分量で調理していますか。分量を増やして加熱するときは、「グリル」両面上段で様子を見ながら加熱してください。(「こんがり8分」を「グリル」両面上段で焼くときは約8～13分に合わせてください)

■22 さんまの塩焼き

症状	確認事項
焼き色が濃い・薄い	●季節や鮮度、脂ののり具合によって焼き色が異なります。焼き足りないときは、「グリル」上面で様子を見ながら焼いてください。
皮が破れる	●脂が少ないとグリル皿にこびり付くことがあります。サラダ油を塗ってください。また、グリル皿の溝にはしを入れてやさしく前後に動かすと取り出しやすくなります。

焼き物

■共通

症状	確認事項
冷凍して焼いたとき うまく焼けない	●食品の置きかたは合っていますか。置きかたをまちがえると赤外線センサーがうまく検知できず焼けません。各ページを参照してください。 ●食材の厚みをそろえ、平らに冷凍していますか。「冷凍のコツ」➡ P.127 ●冷凍保存できる期間は2～3週間までです。長期間保存したものは乾燥(冷凍焼け)し、焼き色が濃くなりすぎるなど、上手に焼けなくなります。 ●冷凍 マークの付いたレシピですか。マークが付いていないレシピは冷凍して焼くことができません。

■25 鶏の照り焼き(冷凍)

症状	確認事項
生っぽさが残る	●冷凍して焼く場合、肉の厚い部分に切れ目を入れて、平らに冷凍していますか。厚い部分は温度が上がりにくい場合があります。

自動メニュー

焼き物

■27 ハンバーグ(冷凍)

症状	確認事項
焼けない 焼き色が薄い	●冷凍して焼く場合、本書のレシピの分量で冷凍していますか。ハンバーグの水分が多いと温度が上がりにくく、上手に焼けません。

■37 スポンジケーキ

症状	確認事項
うまく焼けない うまくふくらまない	●卵の泡立てがしっかりできていますか。泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てが うまくできない	●ボールに油分や水分が付いていませんか。泡立てるときのボールは、油分や水分が付いていない物を使ってください。
部分的に粉が残る	●よくふるいながら入れましたか。ふるうことで不純物や粉の固まりを取り除き、また空気をたっぷり含ませる効果があります。
焼き色が薄い	●材料や作りかたの違い、ケーキ型の種類で焼き色が変わることがあります。(例えば、グラニュー糖を使うと焼き色は薄くなります)

■38 シフォンケーキ

症状	確認事項
空洞ができる	●卵白の泡立てはツノが立つまでしっかり泡立てないと空洞の原因になります。また生地を混ぜるときは卵白の固まりが消えるまでしっかり混ぜてください。 ●シフォンケーキ型の底のすき間が大きいと、底面に大きな空洞ができる場合があります。

■39 シュー

症状	確認事項
焼き色にムラがある 大きさにムラがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。大きさが異なると、焼いたときムラになります。
うまくふくらまない	●よく沸とうさせてから粉を加えましたか。「生地作りのコツ」➡P.98

■42 フランスパン

症状	確認事項
うまく焼けない うまくふくらまない	●生地の発酵状態は良好でしたか。発酵時に生地の温度が高すぎるとうまくふくらまず、焼き上がりも悪くなります。「パン作りのコツ」➡ P.82
焼き色にムラがある	●上段に角皿を入れましたか。入れないと焼き上がりが悪くなります。

次ページへつづく

うまく仕上がらない(つづき)

分類	症状	対処
自動調理全般	うまくできない	●仕上がりは、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、保存状態など)によって異なります。 特に冷蔵庫内のチルドやパーシャルで保存された食品は内部温度が低めに仕上がることがあります。 分量、切りかたなどはレシピに従ってください。 ●棚位置(上段・中段・下段)はまちがっていませんか。 ●グリル皿などへの食品の置きかたはレシピ通りですか。 →メニューに適した棚位置、食品の置きかたを指定しています。
スチーム	うまくできない 「U12」を表示する	●水がなくなっていませんか。水の量が少なかったり、水を入れ忘れたりした場合にはうまくできません。 (P.73の「調理中に 水確認 と表示する」を参照) ●クリーントレーが外れていませんか。➡ P.73
オーブン	肉が焼けない 生っぽい	●冷蔵庫に入れて冷えきったまま焼くと、内部に生の部分が残ることがあります。 肉を室温になじませてから焼いてください。
オーブン	焼き色にムラがある	●中段を使っていませんか。1段で調理するときは上段または下段をお使いください。(メニューによって最適な棚位置は異なります) ●クッキー、マドレーヌ、バターロールなどは、生地の大きさがそろっていないと焼きムラが出やすくなります。生地の大きさはそろえてください。 ●バターロール、クッキー、マドレーヌ、ロールケーキなどの焼きムラが気になるときは、途中、角皿の前後または上下段を入れかえることがきれいに焼くコツです。 ●型や条件によっては、レシピ通りの温度ではうまく仕上がりません。 10～20℃高め・低めで設定してみてください。
オーブン	紙型を使うと うまくできない	●スポンジケーキやシフォンケーキなどは金属製の型を使って焼くときよりも焼き時間が長くなる場合があります。様子を見ながら加熱してください。 ●分量に合った大きさの紙型を使っていますか。 大きすぎても小さすぎてもうまくできません。
オーブン	パンがうまく焼けない ふくらまない	●生地の発酵状態は良好でしたか。「パン作りのコツ」➡ P.82 ●生地を同じ大きさに成形しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。
グリル	肉・魚などの焼き色が薄い 生っぽい	●内部が凍っていませんか。(「焼き物(冷凍)」以外) 必ず、完全に解凍してから焼いてください。 ●冷蔵庫内のチルドやパーシャルで保存された食品は内部温度が低めに仕上がることがあります。

よくあるお問い合わせ

分類	Q 質問	A 答え
レンジ	アースは必要?	●アースは確実に取り付けてください。➡ P.5 電源コンセントにアース端子がないときは、アース工事が必要です。 特に、湿気の多い場所や水けのある場所では、アース工事が法律で義務付けられています。➡ P.12 アース端子がない場合、アース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。
レンジ	設置のとき、すき間がない (例) 上面があけられない	●安全にご使用いただくために、本体上面、壁とは、下表以上の距離を確保してください。
レンジ	カラ焼きは必要?	●初めて使うときも必要ありません。そのままご使用ください。 においや煙が気になる場合は、しっかり換気を行いながら、「45 脱臭」をしてください。➡ P.63
調理	「スチームプラス」って何?	●オーブン調理やグリル調理中にスチームを加えて、火の通りやふくらみをよくしたいときに使います。➡ P.49
調理	おもちやトーストは 焼ける?	●おもち　「グリル」上面を使って焼くことができます。➡ P.58 ●トースト　「10 トースト」または、「グリル」両面上段を使って焼くことができます。➡ P.86
調理	表面をもう少し焦がしたい	●「グリル」上面を使って焼くことができます。➡ P.51
使いかた	給水経路の水を抜きたい	●給水タンクの洗浄ラインまで水½カップを入れ、お手入れの「46 洗浄・水抜き」をしてください。 クリーントレーに排水されます。お手入れのしかた➡ P.61
使いかた	デモモードって何?	●店頭で実演するためのモードのことです。店頭用であるため加熱できません。デモモードの解除方法➡ P.16
使いかた	水確認 と表示する	●タンクへの給水忘れを防ぐために、スチーム使用のメニューを選ぶと、表示部に 水確認 を点滅表示します。 タンクに水が入っていても表示します。 加熱をスタートすると表示は消えます。
使いかた	天井をふきとると黒くなる	●オートクリーン加工の成分が付着して、少し黒くなることがあります。
使いかた	庫内灯を消したい	●庫内灯を消す機能はありません。 LEDランプを使用しており、1時間点灯したときの消費電力は約0.001kWhです。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	10	0	0	(開放)	0	0

Q&A ／タッチアクセス機能について

	Q 質問	A 答え
全般	何ができるの?	●お持ちのスマートフォンを本体にかざし(タッチアクセス機能)、専用アプリ「パナソニック スマート」でレシピ検索やマイレシピ登録などができます。 ➡ P.17
登録	どのスマートフォンでも使えるの?	●スマートフォンの種類によっては、タッチアクセス機能で専用アプリ「パナソニック スマート」をご利用できないことがあります。 詳しくは、パナソニックのWebサイトをご覧ください。 ▶ http://panasonic.jp/pss/ap/ iPhoneには対応していません。
	すぐに使えますか?	●スマートフォンに専用アプリ「パナソニック スマート」をダウンロードしてください。 ➡ P.17 ●専用アプリのご利用には、パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」のログインIDが必要です。 IDをお持ちでない方は、新規会員登録をしてください。➡ P.17
本体操作	いつでも使えますか?	●本体が自動電源オフ時(表示部が暗い状態)にスマートフォンをかざしても通信できません。 自動電源オフ時はドアを開けると庫内灯が点灯し、電源が入ります。 表示部に初期画面を表示させてからかざしてください。 ●自動電源オフ機能について➡ P.16 また、調理中、電気代表示中、操作中(設定の途中)のときも通信できません。 ●スマートフォンの画面が の状態でかざしてください。 その他の画面でかざしても通信できません。
	全然反応しない	●スマートフォンの マークを本体の にかざしていますか。 すぐに反応しないときは、少し位置をずらしてください。 ● の上でスマートフォンを素早く動かすと反応しないことがあります。 ●スマートフォンと本体の距離が離れていませんか。 下記写真を参考に に1cm以内でかざしてください。 ●スマートフォンの種類によっては感度や通信時間が異なります。
通信	「パナソニック スマート」の表示内容や操作方法がわからない	●アプリ内のヘルプ機能やパナソニックのWebサイトをご覧ください。 ▶ http://panasonic.jp/pss/ap/

Q&A ／エコナビについて

	Q 質問	A 答え
あたため	エコナビのしくみは?	●赤外線センサーで食品の分量、温度差、位置などをチェックし、1品あたためでは加熱時間をコントロールして無駄な加熱を防ぎ、2品あたためでは温度が低い部分に効率よく電波があたるように「ねらって加熱」を開始します。 省エネ効果があると判定した場合、エコナビ運転となります。➡ P.29、31
	エコナビはいつ働くの?	●「あたため」ボタンの45～90℃設定で、1品あたため時に食品の分量と温度差を見分けて、食品全体の温度上昇が均一で早いと判断した場合は、加熱時間をコントロールします。無駄な加熱を防ぐことでエコナビ(省エネ)運転になります。 ➡ P.29 ●「あたため」ボタンの65～85℃設定で、2品あたため時に、食品の温度差や置き位置を見分けて、温度差を検知したら「ねらって加熱」を開始します。 「ねらって加熱」をしない場合と比べて、省エネ効果があると判定した場合に、エコナビ運転となります。➡ P.31
	あたためはすべてエコナビ?	●1品あたため時は「あたため」ボタンの45～90℃、2品あたため時は「あたため」ボタンの65～85℃設定時に働きます。他のメニューでは働きません。
	ランプの点滅、点灯の意味は?	●食品の分量や温度差、置き位置を見分けて、エコナビ判定を開始します。 判定中はランプは点滅し、省エネ効果がある場合は点灯しますが、食品の種類・分量・初期温度、設定温度、置き位置などの諸条件により、エコナビ運転しないことがあります。その場合はランプは点滅、点灯しません。
	ランプが点滅・点灯しない	●1品あたため時は「あたため」ボタンの45～90℃、2品あたため時は「あたため」ボタンの65～85℃設定時以外ではランプの点滅・点灯はしません。 ●2品あたため時は「あたため」ボタンの65～85℃設定時の、エコナビ判定中は点滅、エコナビ確定後に点灯します。➡ P.31 ●エコナビ効果が得られない場合、加熱終了までランプが点滅する場合があります。
	少ない時間しかランプが点灯しない	●点灯時間が長いほど、エコナビ効果があるわけではありません。 ランプは効果があると判定したタイミングで点灯します。 ランプが点灯した場合は、点滅開始したときから加熱終了までが省エネになっています。➡ P.31
エリア加熱	エコナビのしくみは?	●グリル皿の手前側に置いた食品を上ヒーターと電波で上下同時に集中加熱するとともに、温度センサーで庫内温度を検知し、無駄な加熱を防ぐことで省エネ効果がありエコナビ運転となります。
	エコナビはいつ働くの?	●スタート後、エコナビ運転となり、ランプが点灯します。➡ P.45 食品の種類、分量、置き位置などの諸条件により省エネ効果は異なります。
共通	省エネになるのはエコナビ運転時だけ?	●エコナビ運転時以外にも、待機時電力オフなど、省エネの工夫がされています。 (年間消費電力量※1 ：63.3 kWh ／年 省エネ基準達成率※2 ：116%) ※1：年間消費電力量について➡ P.76 ※2：省エネ法に定められた2008年度基準に対する達成率を示しています。

故障かな?

故障かな?と思われたときは、以下の項目に従って調べてください。

症　状	原　因
まったく動かない	●停電していませんか。 ●配電盤のブレーカーが切れている、または電源プラグが抜けていませんか。 ●表示部に初期画面を表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合は ドアを開けて、初期画面が表示されてから操作してください。
食品があたたまらない	●表示部に「デモ」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。 ダイヤルを左にまわし、「レンジ」に合わせる。 「あたため・スタート」ボタンを4度押します。さらに「取消」ボタンを4度押すと 「デモ」表示が消え、解除されます。
本体から音がする	●電子レンジの出力やヒーターを切り換えているスイッチの音、電気部品の動作音、 スチームの発生音、部品を冷却するファンの音です。 故障ではありません。(発酵時はファンを断続的にまわしています)
調理中に火花が出る	●レンジ(電波)を使うメニューでは、金属容器などは使えません。 ●金粉・銀粉のある容器や、付属品の角皿を使用していませんか。 ●庫内の壁に金属(アルミホイル・金ぐしなど)が触れていませんか。 ●庫内がさびていませんか。さびが火花が出る原因になることがあります。➡ P.12
煙やいやなにおいが出た	●初めて使うときは、防さびの油が焼け、においや煙が出ることがあります。 気になる場合は、しっかり換気を行い脱臭をしてください。➡ P.63 ●庫内・ドア内側に、食品カス・油などが付いていませんか。ヒーター調理中は、 排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
スチームが漏れる	●スチーム調理中、ドアから少量の蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。
庫内やドアに水滴が付着する	●機密性の高い設計になっているため、庫内やドアに水滴が付着します。 冷めてからふきんなどで、ふき取ってください。
スチームが出ない	●給水タンクは確実にセットされていますか。水は入っていますか。➡ P.24
庫内に水が残る	●スチーム加熱終了後、メニューによっては庫内底面に水がたまります。 冷めてからふきんなどでふき取ってください。 また、クリーントレーにたまった水も毎回捨ててください。➡ P.24
スチーム使用時、音がする	●給水タンクから水を吸い込むときに空気をかみ込む音で、故障ではありません。
加熱中に、ブザー音が鳴り、「U12」の表示が出る	●クリーントレーが外れていませんか。加熱時は取り付けてください。 ●加熱途中でクリーントレーを外すと、ブザーでお知らせし、3分後に「U12」を表示して 加熱が終了します。➡ P.73
ブザーが鳴らない	●ブザー音設定がパターン3になっていませんか。 ブザー音をパターン3に設定しているときは、ブザーは鳴りません。➡ P.19
追加加熱ができない	●追加加熱の表示時間設定が「OFF」になっていませんか。 「OFF」のときは追加加熱できません。➡ P.25
レンジ加熱中、初期画面に戻る	●庫内に食品が入っていない、または少量や指定分量以外の食品を入れて加熱して いませんか。庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。 ●市販の発熱体を使用した容器などで加熱していませんか。 (使える容器・使えない容器➡ P.22) →異常高温になり、安全機能が働いて自動的に動作を停止することがあります。

症　状	原　因
スチーム調理時、白い粉や水(白色または無色)がスチーム吹き出し口から出たり、クリーントレー内に排出される	●白い粉や水は、水道水に含まれているカルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分の ため無害です。気になる場合は、自動のお手入れ「46 洗浄・水抜き」や 「47 クエン酸洗浄」で給水経路の洗浄をしてください。➡ P.61、62 吹き出し口や、庫内に付着した粉や水は、固く絞ったぬれぶきんでふき取ってください。 スチーム調理やお手入れ後は、クリーントレーにたまった水を捨て、スポンジで水洗い してください。➡ P.59、60

次の表示が出たときは内容を確認したあと操作し直してください。「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

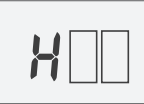
表示	内容
	クリーントレーが取り付けられていないときに表示します。 ●クリーントレーが外れていませんか。加熱時は取り付けてください。 ●加熱途中でクリーントレーを外すと、ブザーでお知らせし、3分後に「U12」を表示して 加熱が終了します。
調理中に 水確認 と表示する	調理中、給水タンクの水がなくなったときに表示します。 食品の分量やメニューによっては 水確認 表示が出ない場合があります。 ●調理中に 水確認 を表示し、調理を一時停止するメニューが多数あります。 →停止したときはタンクに水を入れ(➡ P.24)、「スタート」ボタンを押して調理を 再開させます。 ●調理中に 水確認 を表示するが、調理を続行するメニュー:「スチームプラス」 →次回からは、スタートする前にタンクの水量を確認してください。➡ P.24
	スチームを使う調理時、給水タンクに水がない状態で調理し続けると表示します。 ●水を入れないと上手にできないため、途中で停止します。 ● 水確認 が表示されたら、必ずタンクに水を入れてください。 ●給水タンクの水がなくなったときに 水確認 を表示し(➡ 上記参照)、一時停止します。 タンクに水を入れないで「スタート」ボタンを押す操作を調理中にくり返すと、3回目の スタート後にしばらくすると「U14」を表示します。
	電気部品の温度が高いときに表示します。 ●食品を入れずに加熱していませんか。 ●少量や指定分量以外の食品を加熱していませんか。分量を増やして加熱してください。 ●レンジ(電波)を使うメニューで付属の角皿を入れて加熱していませんか。 付属の角皿は、オーブン(発酵)、上面グリル以外では使えません。 ●両面グリル調理で、グリル皿を入れずに加熱していませんか。入れて加熱してください。 ●敷物や、紙などが本体底面に吸い付けられて吸気口(➡ P.14)をふさいでいませんか。 取り除いてください。故障の原因になります。
	庫内の温度が高いときに表示します。 ●表示が消えるまでドアを開けて待つか、「取消」ボタンを押してから 手動メニュー(レンジ、グリル、オーブン、スチーム)で調理してください。 ●「あたため」ボタン、「2 飲み物」、「3 酒かん」で庫内が260℃以上のときに表示します。 手動の「レンジ」であたためてください。

■以上のことをお調べになり、それでもなお異常があるときは次の内容をお買い求め先へご連絡ください。

1. 故障状況　2. 製品名(スチームオーブンレンジ)　3. 品番(NE-BS901)　4. お買い上げ日(年月日)

■次のような表示が出たら、故障です。修理をご依頼ください。

→電源プラグを抜き、表示内容をお買い求め先、または修理ご相談窓口へご連絡ください。
「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。

保証とアフターサービス

使いかた・お手入れ・修理 などは

■まず、お買い求め先へ ご相談ください。

▼お買い上げの際に記入されると便利です

販売店名	
電　話	（　　　）　　　－
お買い上げ日	年　　月　　日

修理を依頼されるときは

「うまく仕上がらない」、「よくあるお問い合わせ」、「Q&A ／タッチアクセス機能について」、「Q&A ／エコナビについて」、「故障かな？」(P.64～73)でご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い上げ日と右の内容をご連絡ください。

●製品名	スチームオーブンレンジ
●品　番	NE-BS901
●故障の状況	できるだけ具体的に

●保証期間中は、保証書の規定に従って出張修理いたします。

保証期間：お買い上げ日から本体１年間。ただし、マグネトロンは２年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

●保証期間終了後は、診断をして修理できる場合はご要望により修理させていただきます。

※修理料金は次の内容で構成されています。

- 技術料　診断・修理・調整・点検などの費用
- 部品代　部品および補助材料代
- 出張料　技術者を派遣する費用

※補修用性能部品の保有期間　8年

当社は、このスチームオーブンレンジの補修用性能部品（製品の機能を維持するための部品）を、製造打ち切り後８年保有しています。

■転居や贈答品などでお困りの場合は、次の窓口にご相談ください。

ご使用の回線（IP 電話やひかり電話など）によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。

●使いかた・お手入れなどのご相談は…

パナソニック 総合お客様サポートサイト

http://www.panasonic.com/jp/support/

パナソニック お客様ご相談センター　365日 受付9時～20時

電 話 フリーダイヤル 携帯·PHS OK 0120-878-365（パナは 365日）
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

音声ガイダンスを短くするには、案内が聞こえたら電話機ボタンの「87」と「440＃」を押してください。
（番号を押しても案内が続く場合は、「＊」ボタンを押してから操作してください。）

■上記番号がご利用いただけない場合　06-6907-1187
■FAX フリーダイヤル　0120-878-236

Help desk for foreign residents in Japan　Tokyo (03) 3256 - 5444　Osaka (06) 6645 - 8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays / Sundays / national holidays)
※上記の内容は、予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

●修理に関するご相談は…

パナソニック 修理サービスサイト

http://club.panasonic.jp/repair/
インターネットでのご依頼も可能です。

パナソニック 修理ご相談窓口

電 話 フリーダイヤル 携帯·PHS OK 0120-878-554（パナは イイヨ）
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。
• 上記電話番号がご利用いただけない場合は、各地域の「修理ご相談窓口」におかけください。

●スマートフォンを使ったタッチアクセス機能に関するご相談は…

スマートフォンを使った タッチアクセス機能ご相談窓口　365日 受付9時～20時

電 話 フリーダイヤル 携帯·PHS OK 0120-878-832（パナは ハチサンニ）
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

【ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて】

パナソニック株式会社およびグループ関係会社は、お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただき、ご相談内容は録音させていただきます。また、折り返し電話をさせていただくときのために発信番号を通知いただいております。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に開示・提供いたしません。個人情報に関するお問い合わせは、ご相談いただきました窓口にご連絡ください。

よくお読みください

■各地域の修理ご相談窓口　※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

• 地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口に転送させていただく場合がございます。

地区	窓口	電話	所在地
北海道地区	札　幌	☎ (011)894-1255	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7
	旭　川	☎ (0166)22-3015	旭川市2条通16丁目1166
	帯　広	☎ (0155)33-8478	帯広市西20条北2丁目23-3
	函　館	☎ (0138)48-6630	函館市西桔梗町589-241
東北地区	青　森	☎ (0172)62-0880	青森市浪岡大字浪岡字稲村262-1
	秋　田	☎ (018)868-7008	秋田市外旭川字小谷地3-1
	岩　手	☎ (019)645-6130	盛岡市厨川5丁目1-43
	宮　城	☎ (022)387-1117	仙台市宮城野区扇町7-4-18
	山　形	☎ (023)641-8100	山形市平清水1丁目1-75
	福　島	☎ (024)991-9308	郡山市備前舘2丁目5
首都圏地区	栃　木	☎ (028)689-2555	宇都宮市上戸祭3丁目3-19
	群　馬	☎ (027)254-2075	前橋市箱田町325-1
	茨　城	☎ (029)864-8756	つくば市筑穂3丁目15-3
	埼　玉	☎ (048)728-8960	熊谷市宮町1丁目29番
	千　葉	☎ (043)208-6034	千葉市中央区末広5丁目9-5
	東　京	☎ (03)5477-9700	東京都杉並区本天沼3丁目43-16
	山　梨	☎ (055)222-5822	中央市山之神流通団地1-5-1
	神奈川	☎ (045)847-9720	横浜市戸塚区品濃町561-4
	新　潟	☎ (025)286-0180	新潟市東区東明1丁目8-14
中部地区	石　川	☎ (076)280-6608	金沢市玉鉾2丁目266番地
	富　山	☎ (076)424-2549	富山市根塚町1丁目1-4
	福　井	☎ (0776)21-0622	福井市問屋町2丁目14
	長　野	☎ (0263)86-9209	松本市寿北7丁目3-11
	静　岡	☎ (054)287-9000	静岡市駿河区高松2丁目24-24
	愛　知	☎ (052)819-0225	名古屋市瑞穂区塩入町8-10
	岐　阜	☎ (058)278-6720	岐阜市中鶉4丁目42
	三　重	☎ (059)254-5520	津市久居野村町字山神421
近畿地区	滋　賀	☎ (077)582-5021	栗東市小柿9丁目4-10
	京　都	☎ (075)646-2123	京都市南区上鳥羽中河原3番地
	大　阪	☎ (06)7730-8888	門真市松生町1-15
	奈　良	☎ (0743)59-2770	大和郡山市筒井町800番地
	和歌山	☎ (073)475-2984	和歌山市栗栖373-4
	兵　庫	☎ (078)796-3140	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4
中国地区	鳥　取	☎ (0857)26-9695	鳥取市安長295-1
	米　子	☎ (0859)34-2129	米子市米原4丁目2-33
	松　江	☎ (0852)23-1128	松江市平成町182番地14
	出　雲	☎ (0853)21-3133	出雲市渡橋町416
	浜　田	☎ (0855)22-6629	浜田市下府町327-93
	岡　山	☎ (086)242-6236	岡山市北区野田3丁目20-14
	広　島	☎ (082)295-5011	広島市西区南観音1丁目13-5
	山　口	☎ (083)973-2720	山口市小郡下郷220-1
四国地区	香　川	☎ (087)874-3110	高松市国分寺町国分359番地3
	徳　島	☎ (088)624-0253	徳島市沖浜2丁目36
	高　知	☎ (088)834-3142	高知市仲田町2-16
	愛　媛	☎ (089)905-7544	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1
九州地区	福　岡	☎ (092)593-8002	春日市春日公園3丁目48
	佐　賀	☎ (0952)26-9151	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044
	長　崎	☎ (095)830-1658	長崎市東町1919-1
	大　分	☎ (097)556-3815	大分市萩原4丁目8-35
	宮　崎	☎ (0985)63-1213	宮崎市本郷北方字草葉2099-2
	熊　本	☎ (096)367-6067	熊本市東区健軍本町12-3
	鹿児島	☎ (099)246-7050	鹿児島市上谷口町3128-3
沖縄地区	沖　縄	☎ (098)877-1207	浦添市城間4丁目23-11

所在地、電話番号は変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。
最新の「各地域の修理ご相談窓口」はホームページをご活用ください。http://panasonic.co.jp/cs/service/area.html　0513

仕　　様

電子レンジ	消費電力	1.38 kW
	高周波出力	1000 W※1・800〜150 W相当
	発振周波数	2,450 MHz
	温度調節範囲	−10〜90 ℃
スチーム	スチームヒーター出力	1.00 kW(0.35 kW+0.65 kW)
グリル	消費電力	1.38 kW
	ヒーター出力	1.35 kW
オーブン	消費電力	1.40 kW
	ヒーター出力	1.38 kW
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45 ℃)・100〜300 ℃ • このオーブンレンジの300℃での運転時間は約5分間です。 その後は自動的に230℃に切り換わります。
電源	交流100 V(50 Hz／60 Hz共用)	
質量	約20 kg	
寸法	外形	幅494 mm×奥行435 mm×高さ390 mm
	庫内	幅394 mm×奥行309 mm×高さ225 mm

消費電力量の目安

区分名※2	F：オーブンレンジ(熱風循環加熱方式のもの)
電子レンジ機能の年間消費電力	52.0 kWh ／年
オーブン機能の年間消費電力量	11.3 kWh ／年
年間待機時消費電力量	0.0 kWh ／年
年間消費電力量	63.3 kWh ／年

※1 高周波出力1000Wは短時間高出力機能(最大5分)であり、調理中自動的に700Wに切り換わります。
これは自動の限定したメニュー(直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき、「2 飲み物」、「3 酒かん」、「6 お好み温度」の45℃以上)で働きます。
※2 区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分かれています。

- コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部に初期画面を表示時1.8W)
- 年間消費電力量(kWh ／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
- この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

愛情点検　長年ご使用のスチームオーブンレンジの点検を!

こんな症状はありませんか	
	●電源コードやプラグが異常に熱くなる。 ●異常なにおいや音がする。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●触ると電気を感じる。 ●その他の異常や故障がある。

ご使用中止	事故防止のため、ご使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて販売店へ点検をご依頼ください。

便利メモ(おぼえのため記入されると便利です。)

お買い上げ日	年　月　日	品番	NE-BS901
販売店名			
	☎　(　)		